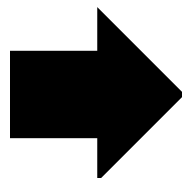




6月代行レッスンのお知らせ



6月3日(水)	11:30~12:30 骨盤調整ヨガ shigemi
6月12日(金)	20:45~21:45 機能回復ピラティス 久慈
6月14日(日)	11:30~12:30 TRX 藤原
6月21日(日)	13:00~13:45 ウェーブリング ストレッチ 鎌田
6月30日(火)	10:00~11:00 やさしいヨガ shigemi



11:30~12:30 姿勢改善ポールストレッチ 知美
20:15~21:00 モビリティトレーニング 田村
担当変更
13:00~13:45 機能改善コンディショニング 藤村
10:00~11:00 オキシジェノ~メモリー~ 知美

青空ヨガ開催

6月21日は国連が制定した「国際ヨガデー」です。

この日は世界中でヨガを楽しみ、体・心・社会の健康を育む日とされています。

1年で最も太陽が高く昇る夏至の時期、朝日がさす大地の上でヨガを楽しみながら、心地良いリフレッシュ効果を味わってみませんか？

日時：6月21日(日) 7:30~8:30(受付7:00~)

会場：徳丹城跡公園 **※雨天中止です。**

駐車場は歴史民俗資料館の砂利の所になります。

担当インストラクター：shigemi

参加費：500円~ ※小学生以下は無料

定員：20名程度

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット、レジャーシート



SPECIAL

SPレッスン

脊柱リセットムーブメント

6月10・24日(水) 15:00~16:00

担当 久慈 **定員 8名**

※両日同じメニューを行います。

1日のみの受講をお願い致します。

(空気があれば両日参加も可能です)

急遽レッスン内容が変更となる場合がございます。
フロントや公式LINEでご確認下さい。

