

【2月スタジオからのお知らせ】

★レッスンのお知らせ★

2018年1月よりマシンクラスが増設しました★

その中でも・・・**初心者クラスをご紹介します！**

お客様のお声・・・

★初めはぎこちなかったけれど、

何度も乗り降りするうちに、

スムーズに乗り降りできるようになりました。

★五十肩なのに、スムーズに動かせた。

★わかりやすかった。肩回りがすごく気持ち良い

★普段の調子は良いけれど、

マシンに乗るともっと調子が良くなる。

など。マシンに挑戦したい！

というお客様を全面バックアップします♪

初心者クラスの開催日時

火曜 11:30～、18:50～

金曜 20:00～、土曜 11:00～（隔週となります）

日曜 12:00～

特別チケット3枚で1レッスン参加出来ます！

お気軽にご参加下さい！



★今月のおすすめレッスン★

目指したい！スタイルとルックスNo.1♥

吉田インストラクターによるシルクサスペンション

レッスンの心地よさに一度受けると虜に・・・

ヤムナも教えている吉田インストラクターの

シルクサスペンションは脳や神経系にアプローチする

素晴らしさをお客様に伝えます！

今月のテーマは、【腰を支える強く引き締まったお腹】です！

整ったヘルシーボディを一緒に作りませんか？

毎週水曜 18:50～

日曜隔週 11:00～（今月は4日のみ！）

特別チケット1枚でレッスン参加可能！

ぜひ吉田インストラクターに会いに来てくださいね♪



★休館日のお知らせ★

2/1 1(日)は祝日のため休館とさせていただきます。

★代行レッスン情報★

タイムテーブルの右下にございます。ご確認よろしくお願いたします。

★代表櫻井より★ **ぜひ、ワークショップにお気軽にご参加ください♪**

スタジオ会員様には、いつも熱心にレッスンにご参加いただき心より感謝申し上げます。3月、4月は、これまで全国各地に出向いて開催してきたワークショップを、スタジオにて開催させていただきます。

「使い方を理解する」と、いつものレッスンがより効果的になります。

「エクササイズ用具を使って身体に刺激が入る」と、身体感覚が蘇り、眠っていた細胞まで活性化！

- ・ 運動が苦手、と感じている方には3/10のストレッチーク！
 - ・ 動くのが楽しくなってきた！という方には3/26、4/22のピラティスサークル！
- がお勧めです♪

3/25(日)は、世界的に有名なモートンディースマーによる、フランクリンメソッドのワークショップも開催！とってもユーモア溢れるモートンが、楽しく講義を開催してくれるので、**カラダに興味がある方どなたでも初心者からOK！**

どのワークショップも、すでに全国各地からお申込みをいただいておりますが、ぜひスタジオの会員様にお役立ていただければ幸いです！

