

◆代講・クラス変更情報◆					
8 / 1	火	20:00	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
8 / 14	月	11:00	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
8 / 15	火	18:45	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ → キミコ
8 / 16	水	10:30	クラス変更	ヨガ リラックス	アツコ
8 / 22	火	12:45	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	トシ → アヤリ
8 / 24	木	20:00	クラス変更	フローピラティス・ベーシック	キミコ
8 / 25	金	14:45	クラス変更	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ

◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)			
8月11日 (金・祝)	11:00～12:30 ★ワークショップ★ 筋膜ストレッチ& オイルトリートメント セルフケアで軽やかな脚をGET ヒサノ	13:00～14:00 フローピラティス・ ベーシック キミコ	14:30～15:30 コアコントロール ピラティス・ベーシック キミコ

★ワークショップのお知らせ★

8月11日(金・祝)開催 11:00～12:30(90分) 講師 :ヒサノ先生
筋膜ストレッチ&オイルトリートメント ～セルフケアで軽やかな脚をGET～

夏本番!!こんな時期にピッタリのワークショップを開催します♪
 今回は、ずばり脚がテーマです!!むくみや冷えなど、
 下半身の悩みはつきません・・・
 このクラスでは、「筋膜ストレッチ」で脚全体を滞りのない状態にし、
 さらに良質なオイルでの「筋膜トリートメント」を加えることで
 老廃物・疲労物質を排出させ、ハリ・ツヤのある脚を目指します♪
 使用するF.トリートメントオイルは高い浸透力、保湿効果、
 細胞の再生に適する上質の天然オイルです!!
 この夏、すっきり美脚を手に入れましょう!!!



ピラティスでカラダ改善プロジェクト～3ステップで変化を感じよう～

8月は、全ピラティスのクラスでこの夏のカラダ改善を応援する3つのテーマ別クラスを開催!!

- STEP1 8/1～8/10 開催 :「代謝アップ」・「排出」・「デトックス」
- STEP2 8/11～8/20 開催 :「調整」・「体の基盤をつくる」・「ボディメイキング」
- STEP3 8/21～8/31 開催 :「強化」・「鍛える」・「コアトレーニング」



さらに、エクササイズBINGOも開催!! 毎クラス、スタジオで掲示される
 エクササイズとBINGOカードが一致したらスタンプを押します♪
 BINGOのラインが揃うと景品がもらえますよ!!!