

◆代講・クラス変更情報◆

9 / 9	土	11:00	クラス変更	フロー I	アツコ
9 / 15	金	10:30	代講	ビューティ・ペルヴィス	ヒサノ → ミサト
9 / 29	金	18:45	クラス変更	ペルヴィス・フローダンス	ヒサノ
9 / 30	土	11:00	クラス変更	フロー I	アツコ

◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)

9月18日 (月・祝)	11:00~12:15 ビューティ・ペルヴィス	12:30~13:45 アロマヨガ	14:15~15:30 フロー I	16:00~17:15 リストラティブヨガ
	ミサト	エリー	サリ	サリ

★9月のオススメのクラス！！★

ペルヴィス・フローダンス(60分)

軽快な音楽に合わせて、骨盤を中心に全身調整をしていくクラスです。「振る、揺する」というラテンダンスの特徴的な動きを中心に構成しています。前後左右にシンメトリー(対称的)に動きます。楽しみながら行え、ダンス経験のない方も安心して参加できるクラスです！！

9月: 5,19日(火)・14:00~ (クニエ先生)  
29日(金)・18:45~ (ヒサノ先生)

ジャイロキネシス(60分)

イスとマットを利用してエクササイズを行うクラスです。動きに合わせて深く呼吸をしながら、背骨を「丸める」「反る」「ねじる」といった動作を、円や螺旋を描くように行います。それにより、肩や腰、股関節などをストレッチし、血行を促し、体の内側のエネルギーを高めます。体を伸ばしたい方にオススメです！！

9月: 毎週(日)・12:15~ (サトミ先生)  
23日(水)・18:45~ (サトミ先生)

サンクチュアリ2017・秋・冬 新作ウェア発売中！！

8月末よりウェアの秋・冬の新作が発売になりました！！  
今回も可愛いウェアが揃っていますよ~♪  
レッスンの時だけではなく、普段に来てても可愛い！！  
試着も出来ますのでお気軽にスタッフに声を掛けてください。着ごちもいいですよ！  
9月も順次ウェアが発売されるのでお楽しみに！！  
新作のカタログもご用意しているので、興味のある方はフロントまで☆☆☆

