

# 10月 information

10月から火曜日、水曜日、金曜日に待望の夜クラスが復活致します！

感染状況や政府からの指示に基づき、スケジュールの変更をさせていただく可能性があります。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



TUE 20:15  
ヨガベーシックライト  
★1.5  
Sayako



WED 09:30  
目覚めの音ヨガ  
★1.5  
えり



WED 20:15  
ディープリラックスヨガ  
★1  
Yuki



THU 18:30  
リフレッシュヨガ  
★2  
Rio



FRY 18:30  
ビギナーズヨガ  
★1.5  
Sayako



FRY 20:15  
ヒーリング月ヨガ  
★1  
Sayako

皆さまへのおねがい

レッスンとレッスンの間に清掃・消毒を行っております。レッスン終了後はお早めのお支度にご協力くださいませ。また更衣室が混みあう場合は、カフェスペースでお待ちいただけますようお願い申し上げます。

## Personal Lesson

instructor 齊本 祥子

\*\*\* ラストパーソナルピラティス \*\*\*

16 (金) 13:30 / 15:30

18 (日) 09:30 / 11:30

60min ¥7,200 レンタルヨガマット・フェイスタオル付  
ご夫婦・お友達と一緒のご参加もお待ちしております。(1クラス2名様まで)

HP Blog にてインストラクターインタビューを随時更新中！

ぜひcheckしてみてください♪

instagram 随時更新中！

ぜひフォローしてください♪



new instructor

Sayako

火曜日と金曜日の夜クラスを担当します。  
中でも注目したいレッスンをご紹介します！

## Pick up Lesson

- ヒーリング月ヨガ -

毎週金曜日 20:15 - 21:15

「ヒーリング=癒す」をテーマに  
ゆったりした流れの中で呼吸の音、身体、に意識を向けて  
日頃の疲れやストレスからの解放を目指します。  
メインの動きでは胸周り・股関節周りを広げる月礼拝で  
身体と心を癒していきます。

華の金曜日、飲み会に行けない代わりにヨガしませんか？  
お仕事帰りに、疲れをリセットして週末を迎えましょう♪