

10月のお知らせ



人数制限10名まで

入口にアルコール除菌ハンドジェル設置しておりますので、手の消毒お願いいたします。37.5℃以上の場合はお休みください。
使用後のマットは除菌シートでのふき取りをお願いいたします。
人数制限を緩和しますが、今後最大12名には現段階では戻しません。ご予約が×満員となっている場合は、飛びこみ参加はお断りさせていただきます。空き状況を予約システムでご確認ください。

10/3(土)休講

15:20パワー休講となります。
10/31(土)のパワーは開講♥
MINA

10/18(日)代講

12:00リラックス
13:40骨盤調整
YUUMI→AKEMI

秋は身体を整える！骨盤を整えるのに最も最適な季節
骨盤は春に緩み、夏に左右差が出て、来るべき冬には閉じていく。
バランスがとりやすいが、崩れやすい今こそ骨盤を整えましょう♪

10/24(土)代講

8:40朝ヨガ
10:20骨盤調整
AMI→AN☺

10/25(日)代講

15:20ハタヨガ 振替開講♥
YUUMI

毎週水曜日 15:20 NEW 骨盤ダイエット with Hiit エクササイズ★

「Hiit」とは「High-Intensity Interval Training (ハイ・インテンシティブ・インターバル・トレーニング)」の略。いわゆる高強度インターバルトレーニングを指します。インターバルトレーニングとは、高負荷の運動と低負荷の運動を交互に入れること。その強度をぐんと高めたものがHiitなのです。短時間で効果あり！秋のダイエットに◎