

# TRIAL LESSON

## 新インストラクター Emi IR トライアルレッスンが開催決定！！

9月より  
レギュラーレッスン決定！！

9月 無料レッスン  
(お試し期間として)

10月 有料レッスン予定



8/22(日) 10:10~(30分) 2スタジオ  
~リセットピラティス~ 定員20名

呼吸を中心に関節周りの緊張な張りを取り除きながら  
関節可動域を上げていく自重と重力を利用し、寝たままで実施する  
シンプルな内容になります。リラックス効果も大！  
目の疲れ背中や足が重たく感じる方、腕周りが固い方に  
是非体感していただきたいとおもいます。



トライアル  
レッスンは  
無料でご参加  
頂けます！

8/23(月) 15:00~(30分) ヨガスタジオ  
~楽々ダンス JAM~ 定員15名

ダンスが初めての方での楽しく参加できるレッスンです♪  
一緒に楽しい時間を過ごしましょう！！

8月8日(日)より予約サイトにてご予約承ります★