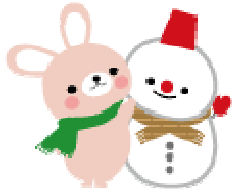


Topics



2月のお知らせ

今月の「解剖」クラス

今月のテーマは「首・肩まわり」です。

寒いと、どうしてもすぼめてしまいがちな首。

だから、この時期に意識的に必要なのが

首周りの筋肉のストレッチ&トレーニングです。

首を正しい位置に置いて、デコルテラインを美しく整えながら、
首・肩凝りを解消しましょう！

2月 9日(木) 19:30~

2月 13日(月) 11:40~

クラス等変更のお知らせ

お腹周りの膨らみで、お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが、
TERU先生が出産予定のため、
急遽、マットクラスのみ2月中旬よりお休みさせていただく事になりました。

そこで、担当トレーナーの変更がございます。
尚、マシンセッションは当面続けさせていただく予定です。

TERU先生が出産を終えて復帰までの間、
皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、
何卒、ご理解ご協力のほど、どうぞ宜しくお願い致します。

尚、解剖クラスは、3月よりしばらくお休みとなり、
木曜日・午前のマットクラスのスタート時間が若干変更になりますので、
スケジュールのご確認をお願い致します。

