



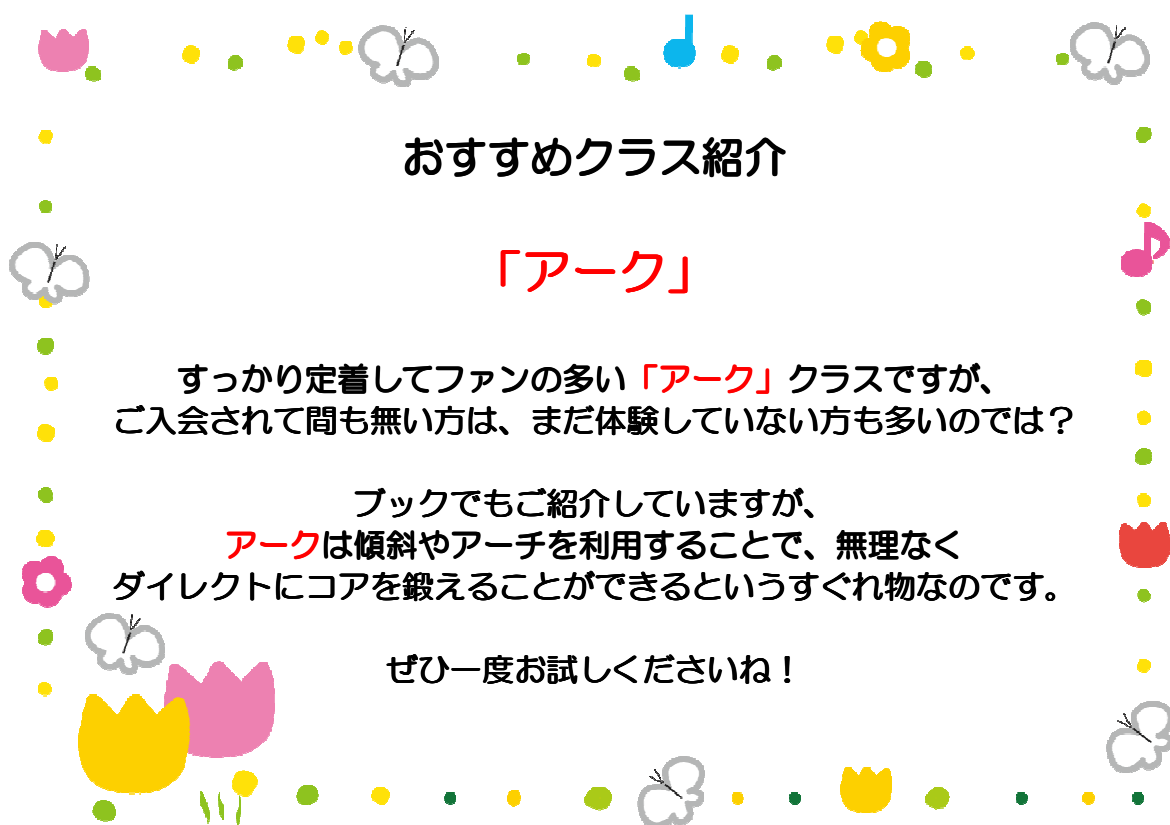
3月のお知らせ

スペシャルクラスのお知らせ

🌸🌸 「ゆったりバレエストレッチ」 🌸🌸

音楽に合わせてながらゆったりと優雅に美しく！
バーを使いながら気持ちよくストレッチしていきましょう。
次のピラティスクラス（引き締め！）も合わせてぜひどうぞ！

🌸 3月20日（火・祝）10：15～（60分・1チケット）～高村 🌸



おすすめクラス紹介

「アーク」

すっかり定着してファンの多い「アーク」クラスですが、
ご入会されて間もない方は、まだ体験していない方も多いのでは？

ブックでもご紹介していますが、
アークは傾斜やアーチを利用することで、無理なく
ダイレクトにコアを鍛えることができるというすぐれ物なのです。

ぜひ一度お試しください！