

12月

# 朝活有料レッスン

参加料  
500円

※1レッスンにつき

**1** 12月3日 (水)

7:00~8:00

「太陽礼拝を深める」

kanna

**2** 12月15日 (月)

7:00~8:00

「スペシャルコラボレッスン」

Chiyo×あき

**3** 12月19日 (金)

7:00~8:30

「朝活溶岩タイム」

※時間内の出入りは自由です。

**4** 12月21日 (日)

7:30~8:30

「シェイプ&ポール」

えり

太陽礼拝に出てくる一つ一つのポーズについて身体の使い方や、ポーズからポーズへの移行を丁寧に練習していきます。ヨガの基本的な動きが集約された太陽礼拝を深めることで、他のポーズへも繋げていくことができるクラスです。



↑予約フォーム

- ・キャンセル希望の場合、前日までに店頭までご連絡ください
- ・インストラクターの都合により、急遽イベントを中止する場合がございます。
- ・休会中の方は、ウェルチケでご利用いただけます。
- ・デイトタイム会員様、マンスリー4会員様は参加料のみ頂戴いたします。1レッスンにカウントはしません。
- ・オープンはレッスン開始30分前です。お支払い後に整理券をお渡しいたします。お時間に余裕をもってお越しください。
- ・9:00にクローズとさせていただきます。
- ※10時以降のレッスンに参加される方も、一度お荷物も全てお持ちいただきご退館いただきますのでご了承ください。
- ・HOTスタジオ・ロッカールーム(シャワー含む)の利用のみ可能です。廊下側からジムへ出入り出来かねます。

