

【12月スタジオからのお知らせ】

★イベントレッスンのお知らせ★

12/20 (木) 🎄12月イベントレッスン🎄
Xmas PiYo (パイヨ)

時間：12：40～、20：00～

担当：石川

クリスマスの音楽に合わせながら、汗かきましょう！

普段のレッスンとは一味違った、

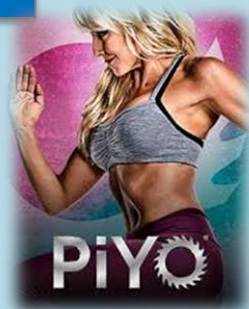
ワクワクの企画お楽しみに♪

～担当インストラクターから一言～

初のイベントレッスンで行ったPiYoを、今回は完全クリスマス

バージョンでお届けします。今年一年間、スタジオに通って頂いた

皆様への感謝の気持ちをいっぱいこめた企画です。一緒に楽しみましょう！



12/28 (金) 🎄12月イベントレッスン🎄
年忘れリベンジ！ジョーとマットピラティス



時間：20：00～

担当：福永

8周年イベントで行った、ジョーとマットピラティスを
パワーアップさせてリベンジします！

平成最後！2018年最後！の締めくくりレッスンを

ぜひご参加ください★

～担当インストラクターから一言～

今年最後のレッスン！一年どれだけ自分の身体や、動きが
変化したか、感じてみましょう！

★レッスン中のお願い★

Lolita's Legacy指導者養成コースの受講生が、課題の提出のため、レッスンの見学をさせていただきます。皆様には日々ご協力いただきありがとうございます。また、ビデオ会議用アプリZOOMを利用し、代表櫻井のグループレッスンのみを遠隔で見学をすることができます。この場合の見学者は1,2名程度であり、常にどこで誰が見学をしているかなどの管理を徹底しております。皆様には大変恐縮ではございますが、ご協力いただけますと幸いです。

★スタジオからのお知らせ★

レッスン時間が一部変更となります。

土曜日(隔週) 11：00～(担当：石川) ⇒11：15～(担当：石川)

【12月の日程】12/8(土)・12/22(土)

初心者クラスとなっておりますので、マシン初体験の方も大歓迎のクラスです！

皆様のご参加、心よりお待ちしております。

★代表櫻井より★

今年も、残り1ヶ月となりました。今年のやり残しはありませんか？

2018年を気持ちよく締めくくり、より良い状態で新年を迎えるため

にも、ピラティスで身体を整えて年の瀬を楽しく過ごしましょう。

健康でいるからこそ、家族や友人と楽しめたり、夢を実現したり、趣味にチャレンジをすることができます。

ジョセフ・ピラティスは、人生を楽しむことを非常に大切にしている人でした。

ボディ・マインド・スピリットの統合とは、いつの時代も快適に自分らしく生きるための最強のメソッドだと感じています。

12月のレッスンも、ぜひお楽しみください。

