

【1月スタジオからのお知らせ】

2019年 新年明けましておめでとうございます。
 本年もPILATES BODY STUDIOをよろしく願います。



希望に満ち溢れた新しい年の幕開け。
 今年は更にパワーアップした、
 PILATES BODY STUDIOのレッスンを
 皆様にお届けいたします！
 今年もよろしく願います。

★イベントレッスンのお知らせ★

1/5(土) 1月イベントレッスン
 代表櫻井による「瞑想会」

時間：AM8:00～(30分間) 担当：櫻井
 皆様と一緒に日頃の感謝を込めて、
 新年を清々しく瞑想で迎えましょう！
 瞑想後、少しではありますが甘酒のおすそ分けがございます。
 ノンアルコールなのでご安心ください。新しい年の幕開けを一緒に過ごしませんか？



1/11(金) ～とことん太陽礼拝～

時間：11:30～、18:50～(50分間) 担当：喜多
 太陽礼拝をメインに時間が許す限りチャレンジします。
 心も身体も太陽礼拝で浄化し新しい1年を迎えていきましょう。

★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いております。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★

1月より**新レッスン**が登場します。新登場の「**プレクラス**」は、レッスン前の準備クラスとして、フットワークやストレッチーズを使いながら20分間行っていきます。(別紙参照)
 1月中はフリー会員様以外の方もワンコイン(500円)で受けられます！

★代表櫻井より★

2019年がいよいよスタート！平成から新しい時代が変わり、そして、翌年にはオリンピックを控えているという、特別な一年になることは間違いないと誰もが予想している2019年です。
 ピラティスは、どのような時代の流れの中にあろうと、「本来の自分自身で在る」ことができ、そして、時代に流されるのではなく、時代の波にのって行く、そんな本来の自分を取り戻すメソッドです。
 気持ちよく身体を動かし、からだが良い状態になり、心の安定が得られ、そして、ボディ・マインド・スピリットの全てのバランスがとれる、素晴らしいメソッドです。
 ただし、難しいことは、何一つ必要ありません！「今年もピラティスをやろう！」と心に決め、それをただ、楽しく続けること。たったこれだけです。2019年も、素晴らしい1年になりますよう、ピラティスを通してお役に立てたら幸いです。

