

# GW ゴールデンウィーク

4/30 ~ 5/5 までGWスケジュールとします。

4/30 (日) 10:00~19:00

5/1 (月) 12:00~21:00

5/2 (火) 12:00~21:00

5/3 (水) 10:00~19:00

5/4 (木) 10:00~19:00

5/5 (金) 10:00~19:00

お時間お間違え  
ないよう  
お願い致します!!

## 子供ビギナー ★ やってます!!

小3~小6 ★ 324円 ★

中学生 ★ 540円 ★

高校生 ★ 756円 ★

ぜひお子様やお孫さん  
一緒についでに、楽しく  
汗を流して下さいね♡

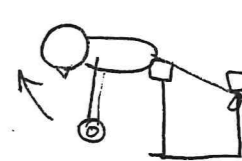
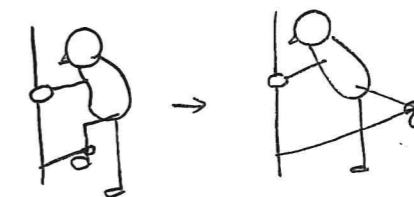
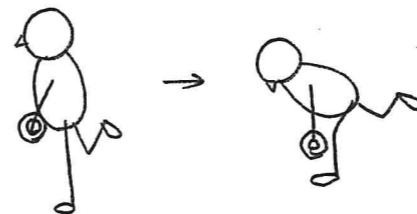
# ワンポイントトレーニング

## 突極ヒップアップメニュー

① シンガルフットドリフト

② キックバック

③ パルクエフステーション



①→②→③をそれぞれ10回~15回できたら  
チョイスして連続で行いましょう! できれば2~3setを!!!

# なま-ら だより。 5月号

## New レッスン!! ポールドブラ



ポールドブラとは フランス語で「手の運び、腕の動き」という意味。

~コンセプトは「立、て動くピラテス」~  
美しくエレガント、バランスの取れた誰もが楽しめる振り付けを  
ゆ、くりとした動きのリズムで行います。  
ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、柔軟性...  
ここのら全部が凝縮された  
身体のコントロール機能を向上のための1区地よさ満点!!  
ダンス系コンテキストトレーニングプログラムです。

GWよりレッスンスタート!!  
横尾先生5月号よりレッスン復帰します!!



## 木本トレーナー



資格とりました!!

言葉では伝えられない  
ダンスの楽しさを体いっはいご  
皆さまに発信していきたいと  
思っています!

よろしくお願いします😊

GWよりデビューします!!