

# レッスン変更のお知らせ

6月20日（土）

**10：30～11：50 パワーヨガ** IR 柳澤



**10：30～11：30 ピラティス&ストレッチ** IR 尾崎

内容：静かな動きと呼吸法でボディラインを整えます。

最後にストレッチポールを使い、筋肉をほぐします。