

# 特別レッスンのご案内

開催日 6月10日(日) 10:00~11:00

## OXIGENO

このレッスンはヨガ、太極拳、ピラティス、ストレッチの要素を取り

入れたレッスンとなります。

- ・運動が得意ではない方
- ・生活の質を改善したい方(ストレス、睡眠解消など)
- ・ゆったりとした曲に合わせて体を動かすのが好きな方
- ・姿勢をきれいにしたい方

にオススメです！

ご年配の方やオキシジェノが初めての方でもインストラクターが3名おりますので安心してご参加いただけます。皆様のご参加お待ちしております。



**BEST STYLE**  
FITNESS