

7月23日～26日

Yoga Style Studio La emu

らえむ



夏まつり

参加無料!!

ぜ～んぶ無料のヨガイベント♡
誰でも参加OK!!
お出かけの予定がないあなた!
夏の思い出一緒に作りましょう☆

La emuは小学生以上であれば
どのレッスンもご参加いただけます。
家族みんなで遊びにきてね♡

※18歳以下の方は保護者の同意書が必要となります。

家族みんなで
参加しよう!

①参加日時 ②氏名 ③ご連絡先

ご予約方法

をメールするだけ!!
スタジオからの返信を持って予約確定です。
メールアドレス：info@la-emu.com

7月23日 (海の日)



10:00

~
11:00

骨盤矯正 ★★★★★☆

ハワイの映像を観ながら骨盤の歪みを整えていきます。終わった後には脚が長くなったと感じる程!!

12:00

~
13:00

ベーシックヨガ ★★★★★☆

ヨガの基本的な呼吸とポーズを学べるレッスンです。ヨガ初心者の方も、経験者の方も満足いただけるプログラムです。

14:00

~
15:00

お腹引き締めヨガ ★★★★★☆

ヨガのポーズと筋トレを組み合わせる効果的に引き締めます。水着を着る前に絶対参加しておきたいレッスン!!

16:00

~
17:00

ボクサイズ ★★★★★↑↑

N.Y.のクールな映像を観ながら繰り返すパンチとキックに気分は最高潮!! 超つらいのに病みつきになる楽しさ♪



7月24日 (スポーツの日)



10:00

~
11:00

リラックスヨガ ★☆☆☆☆

海の中を漂うクラゲのように、とにかく体の力をぬいて心を解きほぐすクラス。海中の映像を観ながら非日常を体験♡

12:00

~
13:00

バレエヨガ ★★☆☆☆

ヨガ初心者さんもバレエ初心者さんも歓迎!! ゆる〜くバレエを学びましょう。背筋が伸びて姿勢が整います。

14:00

~
15:00

ファミリーヨガ ♪♪♪

3歳以上のお子様と、パパ・ママがご参加いただけます。2人でも3人でもOK! 楽しく遊びながら、身体を動かしましょう!

16:00

~
17:00

バレエストレッチ ★★★★★☆

ヨガとバレエの良いとこどり♪ 体がかたい人にこそ受けてほしい♡ 段階を追って少しずつ柔軟を深めていきます。

7月25日 (土)



10:00

~
11:00

背中ヨガ ★★★★★☆

ブラからはみ出るお肉にさよなら! 自分では見えない場所だからこそ、正しく鍛えて美しいラインをキープしましょう♡

12:00

~
13:00

超!筋トレ ★★★★★★

筋肉は裏切らない! プロが徹底的に正しいフォームで筋トレを教えます! YouTube動画が楽に感じるはず、、、

14:00

~
15:00

アクロヨガ ★★★★★☆

写真を見るとなんだかすごそう、、、でもやってみると驚くほど簡単♪ 誰でも絶対できる! 夏の思い出作りにぜひ♡



16:00

~
17:00

くびれヨガ ★★★★★☆

絶対に結果を出します!! 腹筋しません。前から横から後ろから、全方位にアプローチしてお腹を削りまくリ!

7月26日 (日)



10:00

~
11:00

アロマリラックスヨガ ★☆☆☆☆

ノルウェーの大自然を眺めながら、アロマの香りと深い呼吸で心も体も解きほぐします。海外旅行気分ですりフレッシュ♪

12:00

~
13:00

ボクサイズ ★★★★★↑↑

つらいサーキットトレーニングもクールな映像と音楽で楽しく♪ 終わった後の爽快感は体験した人だけの特権です♡

14:00

~
15:00

バレエストレッチ ★★★★★☆

バレエ初心者さん大歓迎♡ つま先立ちもジャンプもナシ! バレエ音楽を使って、楽しく柔軟を深めていきましょう!

16:00

~
17:00

J-POPヨガ ★★★★★☆

嵐の名曲に合わせてヨガの基本的なポーズを楽しみます。踊りません! なのに心躍る1時間になること間違いなし♡





37セズ

川越市鯨井新田7-1 2階
鶴ヶ島駅西口徒歩3分



風通しが良くて、広~い♡
ハワイを感じる解放的なスタジオで
三密対策も万全です！
アルコール消毒液もご用意しております。

コロナ対策も
バッチリ☆

楽しく健康に！

遊んでいるだけで健康に！
プロが正しい姿勢や筋トレを
無料で教えます。
夏バテ防止・ダイエット、
目的はなんでもOK♪

ヨガスタイルスタジオ ラエム
Yoga Style Studio La emu

川越市鯨井新田7-1 2階
TEL: 049-292-0901
ホームページ: <https://la-emu.com>



スタジオHP