



Golden Week ripple Lesson Schedule

29mon 昭和の日 🐝	30 tue 国民の休日	5・1wed 天皇の即位	2 thu 国民の休日	3 fri 憲法記念日	4 sat みどりの日	5 sun こどもの日
10:30~11:20 ERINA ストレッチポール&ヨガ	10:30~11:50 ERINA 平成最後の31回太陽礼拝	13:00~14:20 ERINA ありがとう平成31回太陽礼拝	茅野市 ANRIRE主催 "Beauty Yoga Days" 13:00-16:00 『鍼灸師による温活ヨガ』 詳細：別紙参照	10:30~11:20 ERINA 太陽礼拝（ヨガ）		
11:40~12:30 ERINA 体力測定	13:10~14:30 ERINA 平成最後の31筋トレ	14:40~15:50 ERINA ありがとう平成31筋トレ		11:40~12:10 ERINA TRX		
12:50~13:40 ERINA TRX			18:30~19:20 ERINA KOKA式体幹トレーニング	12:30~13:00 ERINA バランスボール		18:30~19:20 ERINA ストレッチポール
			20:10~21:00 ERINA ぐっすり眠ろうヨガ			19:40~20:30 ★FFT（足指トレーニング）

6 mon 国民の休日
13:00~13:50 ERINA ウエストシェイプヨガ
18:30~19:20 ERINA 骨盤意識！前屈を深めよう
20:10~21:00 ERINA TRX

＼ありがとう平成キャンペーン／

- ◎ GW限定！メンバー外の方も同料金でレッスンを受けることができます！
- ◎ GW限定！測定半額！！（¥1000→¥500）新時代のこの時期に向き合おう！
- ◎ GW限定！毎日違うflavor!?!レッスン終了後プロテイン試飲会開催♡
- ◎ 4月に引き続きGWも美容鍼 ¥3100 / ボディケアも ¥3100 （何回でもOK）
- ◎ GW～5/20まで。母の日ギフト券90分¥3100(美容鍼+ボディケア/ボディケアのみ)

500円レッスン

1000円レッスン

1500円レッスン ★はGOODS持参で1000円

持ち物：運動できる服装・タオル・水分・上履き（ヨガは裸足）

リップル 〒392-0022 諏訪市高島2-1252-4 ☎ 0266-78-1270

