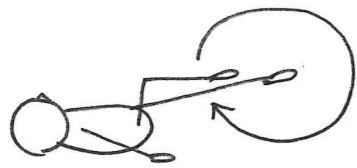


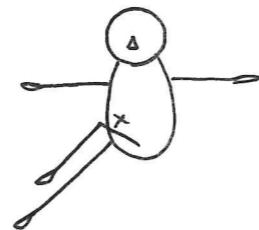
# ワンポイントトレーニング

😊自重トレーニング😊



空中でなめらかに  
足を使って○を描く

10回×2  
(腹筋)



○を描きながら  
腰を左右に10回ひねる  
(腰のヨコ)

# デオドラインド商品販売

## 始めました!!

こまめに着替えよう



この夏をさわやかに  
過ごしましょう!!

1階フロント前にて  
販売致します😊

# サマーパーティー

2018.7.21(土)

たくさんのお客様参加して下さい。ありがとうございました!!  
第1部は90分のズンバパーティー!!!今回はちんちんのストラップ  
お届けしました😊(今村ズンバパーティーしました♡)



熱気おこった!!  
皆さん楽しんで下さって良かったです!!



第2部は焼き肉パーティー!!!たくさん飲んで食べてお話し  
とて楽しかったです!!今回も流しそうめんやりました!(夏ですね~)  
今回参加できなかった方、ぜひ来週お待ちしております😊



# 今村 ZUMBA スタート!!

今週 ZUMBA させて頂きます!! 初めて道具を使わない  
クラスを持つ様になりました!!  
とにかく陽気で明るい時間を提供したいと考えてます!!  
全力でいきます!!  
ヨロシクお願いします!!!



# 8月号

# なま-らだより。