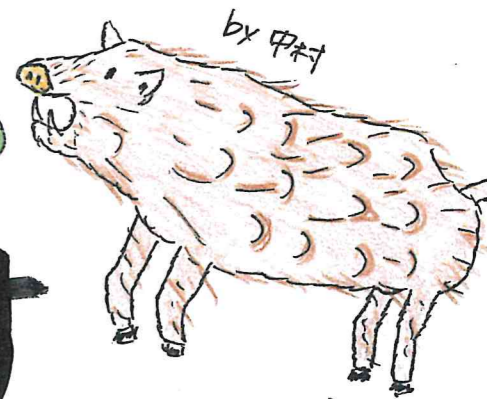


2019年1月号

なま-らだより。



あけまして おめでとうございます 今年もどうぞよろしくお願ひ致します



年末年始営業時間お知らせ

2018年
12/28(金) 通常営業 9:30~23:00

12/29(土)
5
2019年
1/2(水) } 休業日

1/3(木) 12:00~18:00 ※レッスンスタジ-ル変わります。
館内POP. スタジ-ルで確認を!

シャワー・サウナについて

- 物を置いてや、カーテンを閉めての場所取りはご遠慮下さい。(シャワー室)
- サウナ内に物を干すのは火災の原因になりますのでおやめ下さい。

マナーを守り、気持ち良くお使い下さい。

NAMA-LA メリー-FESTリます!!



12/16(日) ナマ-ラにて「メリー-FESTリます!!」開催致しました!
たくさんの方に来て頂き感謝です♡
14:30からスタジオにてミツのレッスンをでした!
なんと60分!! (しかも... 上田くん... 12フィートにたどり着くので
急遽TOKUさんにきて頂きまけて!! スタジオはすごい熱気!!
皆さんとても良い笑顔でした😊



その後はスタッフショー「U.S.A」から始まり、大食い対決!!
3名の方と今村くんが勝負!! 僅差で今村くんの勝利!!
おめでとう!! 3名の方、体調大丈夫だったかな?



大食いのお返しはスタッフ対決! そして
LIVEと続きまして♡
ピアノ弾き語りですばらしい歌を歌って
くれました♡

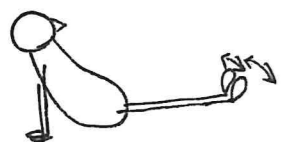
今日都合がつかず来られなかった方も
来年お待ちしております♡



ワンポイントトレーニング

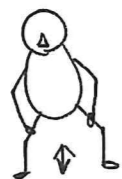
😊むくみをひきましょう😊

① 足道



足道を全かき曲げ伸ばし
30秒

② スワット



深い息を3回1セット10回
スワット x 2set



※横向き

スタジオレッスン参加について

基本的にはレッスン開始前までにご入場して下さい。
やおもえの間に合わなかった場合は、10分以内でしたら
スタジオへ入る事ができます。途中から入る場合は、スタッフに
声をかけるか、曲と曲の合間で入りようにして下さい。

※ただし、道具を使うレッスン(ピアノ、CMV-72、ユーバインド)
に關しては、途中入場は一切禁止とさせていただきます。
(安全上のため)