



# Studio Reeva 7周年記念

## 3/21 (木祝) 特別イベントのご案内

おかげさまでリーバも4月で満7周年を迎える事ができます。ささやかではありますが感謝の気持ちを込めて、下記の通り7周年イベントを開催させていただきます。

### ■特別スタジオスケジュール

- 9:20~11:00 ヨガ・ピラティス・コンディショニング “Special Mix 100”
- 11:20~12:20 みんなで楽しく！エンジョイヨガ with インストラクター
- 12:30~13:00 ランチタイム (特製手作りパンとハーブティー)
- 13:00~13:45 太陽礼拝77 事前練習会 (太陽礼拝の説明、注意点の確認)
- 14:00~15:30 太陽礼拝77

\*レッスン内容の詳細は別紙ご確認ください。

### ■ランチタイム@ラウンジ

ラウンジでは、12時30分よりリーバ特製手作りパンをお召し上がり頂けます。  
(数量限定の為、レッスンにご参加の方のみとさせていただきます。)

### ■オリジナルウェア販売

リーバのオリジナルウェアの新作を販売致します。イベント当日から3月末までの期間中2枚以上のご購入で、7周年を記念して“7%”引きとさせていただきます。

### ■ご案内

○全クラス予約制となり、3月2日(土)より受付させていただきます。

受付方法はご来店時のみとさせていただきます、お電話やメールでは受付できませんのでご了承下さい  
空きがある場合は、当日予約無しでもご参加頂けます

○当日お車でお越しの場合は最長6時間迄となり、超過する前に一度出庫頂く必要がございます。



## ■ 9 : 20～11 : 00 ヨガ・ピラティス・コンディショニング “Special Mix 100”

リーバのコンセプトでもある、ヨガ×ピラティス×コンディショニングのレッスンを1レッスンに凝縮してお届けするスペシャルレッスン。より筋肉を動かしやすい環境を作る“コンディショニング”体の軸を安定させ、芯を強くする“ピラティス”、しなやかに、呼吸を全身で感じる“ヨガ”のmixレッスンを爽快に100分間味わい尽くします。

◆担当 : SAORI ◆運動量☆1.5

## ■ 11 : 20～12 : 20 みんなで楽しく！エンジョイヨガ with インストラクター

普段1人ではできないポーズをみんなで楽しく行っていきます。AIKOと大森のWインストラクターに加えて、リーバのインストラクターも参加し、クラスを盛り上げさせていただきます！楽しく、笑いの絶えない時間を一緒に過ごしましょう！

◆担当 : AIKO&大森 ◆運動量☆1

## ■ 12 : 30～13 : 00 ランチタイム@ラウンジ

リーバ特製手作りパンをラウンジにてお召し上がり頂けます。食べきれない方はお持ち帰り頂く事も可能です。\*数量限定の為、レッスンにご参加の方のみとさせていただきます。

## ■ 13 : 00～13 : 45 太陽礼拝 77 事前練習会

太陽礼拝 77 で行う内容を、細部含めて事前に確認・練習を行います。軽減法からチャレンジバージョンまで事前に予習する事で、自分に合ったレベルで本番のレッスンを行う事ができます。本番前のウォーミングアップとしてもお勧めです。

◆担当 : 美由紀 ◆運動量 : ☆1.5

## ■ 14 : 00～15 : 30 太陽礼拝 77

7周年を記念して、太陽礼拝を「77回」、自分のペースで行っていきます。リーバのインストラクターと共に、全身をしっかり使いながら達成後の充実感を味わっていきましょう。途中で全体休憩が2回ありますが、いつでも自分のタイミングで休憩、再開可能です。

\*太陽礼拝とは、全身をバランス良く使うポーズで構成されている一連の動作です。

◆担当 : NAMI ◆運動量 : ☆1.5～☆3 (自分で選択・調整可能です)