



Passo Letter no.324 2024.8



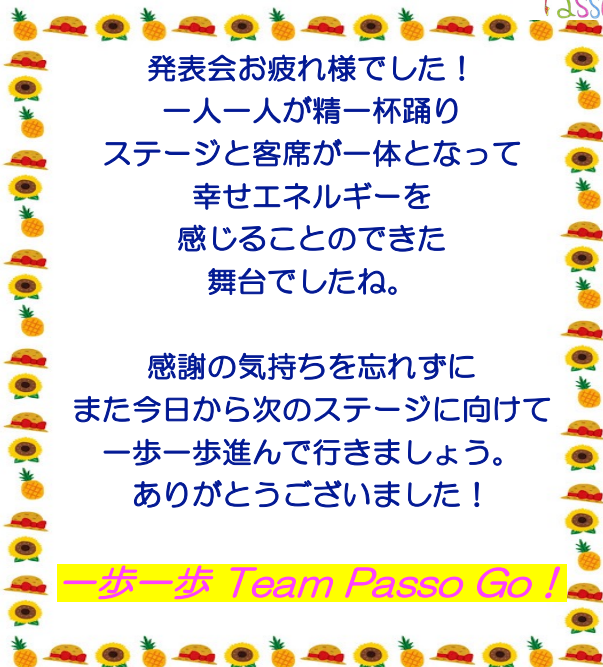
8月10日(土)
2:00 K 3:00 B は
体験会を兼ねます。
お知り合い、お友達にぜひ
お声がけ下さい!



「力を抜くことの大切さ」

室伏広治 <ハンマー投げメダリスト スポーツ庁長官>
運動していると力を筋肉に力を入れると思うが、力を抜く方が大切
力の抜き方リラックスの仕方を身につけるべき
リラックスすると型が崩れると思ってしまうが
最低限の力、型を保つだけの力さえ使っておけば
あとは全部自動的に自然に発揮する能力を持っている
ニュートラルな体の使い方を学べば絶対に何でも向上するし
体も壊れないのではないかなと思う

まさしくパッツはこれを目指しています!



発表会お疲れ様でした!
一人一人が精一杯踊り
ステージと客席が一体となって
幸せエネルギーを
感じることでできた
舞台でしたね。

感謝の気持ちを忘れずに
また今日から次のステージに向けて
一步一步進んで行きましょう。
ありがとうございました!

一步一步 Team Passo Go!

日	月	火	水	木	金	土
	29 11:00 F S P S P 休み	30 休み	31 11:00 F S P S P 休み	1 新クラスで レッスン スタート	2 11:00 F トゥ 5:00 B P 6:30 A P S	3 2:00 K 3:00 B 4:30 P トゥ A 6:30 S トゥ
4 	5 11:00 F 6:10 プチ解剖学 6:30 S P A	6 4:00 K 5:15 B P リトミック 7:00 S P A	7 11:00 F 5:30 P ヨガ 7:00 S ヨガ	8 11:00 ビューティー 7:30 ビューティー	9 11:00 F トゥ 5:00 B P 6:30 A P S	10 2:00 K 3:00 B 4:30 P トゥ A 6:30 S トゥ 体験会
11 	12 	13 夏休み →	14 14:30 ニキオ 発表会	15 	16 	17
18 10:30 月イチヨガ 11:45 ビューティー	19 11:00 F 6:10 プチ解剖学 6:30 S P A	20 4:00 K 5:15 B P 7:00 S P A	21 11:00 F 5:30 P 7:00 S	22 	23 11:00 F トゥ 5:00 B P 6:30 A P S	24 2:00 K ヨガ 3:00 B 4:30 P トゥ A 6:30 S トゥ
25 	26 11:00 F 6:30 S P A	27 4:00 K 5:15 B P 7:00 S P A	28 11:00 F 5:30 Jr 由美 7:00 由美	29 	30 11:00 F トゥ 5:00 B P 6:30 A P S	31 2:00 K 3:00 B 4:30 P トゥ A 6:30 S トゥ

9月

☆ 由美クラス 25/水

☆ 10/火 Kリトミック

* 16/月 (敬老の日)
23/月 (振休)

休み

☆ ビューティー 12/木 11:00 7:30
22/日 11:45
☆ 月イチヨーガ 22/日 10:30

☆ 21/土 B ヨガ

