

いよいよ登場！「**ヨガ**」月替わりで身体の不調を改善できる内容でお届けします♪

ヨガで大切な「**呼吸法**」で大きく効果が出るのが「**自律神経が整う**」事です！
自律神経が整うと夜もぐっすり眠れるようになり**毎日が元気で快適**になります！
身体が硬くても自分のペースで出来るので心配いりません！

骨盤調整 ヨガ

呼吸と共に股関節の柔軟性を高めて体のバランスを確認していきましょう！
腰痛改善やウエスト周りの引き締めにも効果あり!?

11月11日(水)・11月30日(月)

10:00～11:00 2F会議室にて開催！

*定員：3名（先着順） *対象：成人（16歳以上） *料金：330円
（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

10月28日(水) より1F 総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！

会議室
特別教室

