

会議室
特別教室

体幹強化フローヨガ

運動強度:★★★★ (★の目安:1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

教室開催 スケジュール

★6月★

8日(土)

14日(金)

15日(土)

17日(月)

19日(水)

22日(土)

25日(火)

全て10:00~11:00

体幹を強化する事で、体の安定感が高まり姿勢改善や腰痛予防に。
また筋力が上がる事で体力が向上し疲れにくくなるなどのメリットがあります。
自分自身を見つめながら、体の強さやエネルギーの流れを感じ、
ポーズ(アーサナ)を取っていきましょう!

お申込み受付開始日

5月24日(金)10:00~

当館1F窓口でのみ受付いたします。

*定員:各回4名(先着順・事前予約制)

*対象:成人(16歳以上) *料金:770円

※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。

※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。

6月より料金を改定いたします。ご理解のほど、宜しくお願いいたします。