

会議室
特別教室

ヒップアップヨガ

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

★8月★

3日(土)

5日(月)

7日(水)

9日(金)

10日(土)

24日(土)

27日(火)

全て10:00~11:00

お尻やお尻回りの筋肉を動かしてヒップアップを目指しましょう！
お尻の筋肉がつくと美尻だけではなく腰痛や猫背の改善、スムーズに
歩行がしやすくなるなど様々なメリットがあります。
呼吸に合わせてストレッチしていきましょう！

Web申込にて先行申込を受付けます！
QRコードを読み込んでお申込みください。→



★Web申込での受付期間:7/20(土)10:00~7/22(月)23:59

★当館窓口での申込開始日:7/24(水)10:00~

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

*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。

