

会議室  
特別教室

# 内臓活性化ヨガ

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 ★9月★

7日(土)

13日(金)

14日(土)

20日(金)

21日(土)

24日(火)

30日(月)

全て10:00~11:00

内臓機能を高めデトックス効果で体をスッキリさせていきましょう！  
アーサナや呼吸法で内臓に刺激を与え温めることで血行が促進され  
内臓器官の活性化に効果的です！

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:8/24(土)10:00~8/26(月)23:59

★当館窓口での申込開始日:8/28(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。