

会議室
特別教室

体全身をほぐすヨガ

運動強度:★★ (★の目安:1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

呼吸と動きを合わせて全身をストレッチし、凝り固まった筋肉をほぐしましょう！
血行が促進、溜まった老廃物の排出を促し疲労回復・姿勢改善・肩や背中周りの凝り解消・足むくみの解消などの効果が期待できます。

教室開催 スケジュール

★10月★

2日(水)

9日(水)

12日(土)

22日(火)

26日(土)

28日(月)

30日(水)

全て10:00~11:00

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:9/18(水)10:00~9/20(金)23:59

★当館窓口での申込開始日:9/22(日)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。