

会議室
特別教室

リラックスヨガ

運動強度：★ (★の目安：1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

深い呼吸で気持ちを落ち着かせ、呼吸と動きを合わせながら
ご自身を内観していきます。
心身の緊張感を和らげ自律神経を整えていきましょう。

教室開催 スケジュール

★11月★

6日(水)

13日(水)

18日(月)

20日(水)

23日(土)

26日(火)

30日(土)

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：10/23(水)10:00~10/25(金)23:59

★当館窓口での申込開始日：10/27(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。