

骨盤調整ヨガ

運動強度: ★★ (★の目安: 1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

骨盤は、日常生活の姿勢や癖、筋力の弱まりなど多くの要素で歪んでしまいます。身体の上半身と下半身をつなぐ重要なパーツですので歪んでしまうと体全体に歪みが生じてしまいます。骨盤周りの筋肉が凝り固まると股関節も硬くなるので、股関節の柔軟性と骨盤周りの筋力を高め整えていきましょう！

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

1/19(日)10:00~1/21(火)23:59

★当館窓口での申込開始日

1/22(水)10:00~

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

教室開催 スケジュール

★2月★

1日(土)

5日(水)

8日(土)

12日(水)

14日(金)

17日(月)

19日(水)

全て10:00~11:00

* 定員:各回4名(先着順・事前予約制) * 対象:成人(16歳以上) * 料金:各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。