

疲労回復ヨガ

運動強度: ★★ (★の目安: 1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

全身を満遍なくストレッチして凝り固まった筋肉をほぐしていきましょう！
筋肉を伸ばしたり緩めることで血行が促進され、溜まった老廃物の排出が
スムーズになり疲労の回復に効果的です！

Web申込にて先行申込を受付けます！
お申込みはこちらから！→



★Web申込での受付期間

2/15(土)10:00～2/17(月)23:59

★当館窓口での申込開始日

2/18(火)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: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。

教室開催
スケジュール

★3月★

3日(月)

8日(土)

14日(金)

17日(月)

22日(土)

24日(月)

31日(月)

全て10:00～11:00

