

会議室  
特別教室

# 体幹強化フローヨガ

運動強度: ★★★★★ (★の目安: 1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

体幹を強化する事で体の安定感が高まり姿勢改善や腰痛予防に、筋力が上がる事で体力向上、疲れにくくなるメリットがあります。体幹に意識を向け、ご自身を内観しながら行っていきましょう。

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

3/29(土)10:00~3/31(月)23:59

★当館窓口での申込開始日

4/1(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990円(R7.4月開催分より料金改定いたします。)

※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

★4月★

12日(土)

13日(日)

19日(土)

20日(日)

21日(月)

26日(土)

27日(日)

全て10:00~11:00