

# 下半身スッキリヨガ

運動強度: ★★ (★の目安: 1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

足の筋肉を柔らかくほぐしてからアーサナを行い、血行を促進していきます。  
冷えやむくみ改善にも効果があります。  
後半はしっかり動いて下半身、スッキリしていきましょう！

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

4/24(木)10:00~4/26(土)23:59

★当館窓口での申込開始日

4/27(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: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

★5月★

10日(土)

17日(土)

18日(日)

19日(月)

24日(土)

25日(日)

26日(月)

全て10:00~11:00