

大人気の「**ヨガ**」月替わいで身体の不調を改善できる内容でお届けします♪

会議室
特別教室

ヨガで大切な「**呼吸法**」で大きく効果が出るのが「**自律神経が整う**」事です！
自律神経が整うと**夜もぐっすり眠れるようになり**毎日が**元気で快適**になります！
身体が硬くても自分のペースで出来るので心配いりません！

下半身引き締め ヨガ

下半身を引き締めて基礎代謝をアップ!!足の筋肉を柔らかくほぐして伸ばす事で血行を促進するので冷えやむくみ改善にも効果がありますよ!!

12月16日(水)・12月21日(月)

10:00~11:00 2F会議室にて開催!

*定員：3名(先着順) *対象：成人(16歳以上) *料金：330円
(事前予約制・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。)

12月2日(水) より1F総合受付にて受付開始!

皆様のご参加、お待ちしております!

※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!

☆コロナ感染症予防対策にご協力ください☆



