

大人気の「**ヨガ**」月替わり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



肩こり解消 ヨガ

運動強度(最強★5)
★★(やや弱い)

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！
ヨガの効果と肩こりまで楽になるなんて！ぜひご参加ください！

5月19日(水)・5月31日(月)

10:00～11:00 2F会議室にて開催！

*定員：各回3名(先着順) *対象：成人(16歳以上) *料金：各回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。)

5月6日(木) 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★



