

会議室
特別教室

パワーヨガ 初級

運動強度(最強★5)

★★★(中程度)

パワーヨガは呼吸を深めつつダイナミックなポーズや動きを取り入れるのでトレーニングの効果があり、運動量も多くなります。呼吸をしっかりと行う事で有酸素運動の効果もあるので基礎代謝率が上がり、脂肪燃焼・ダイエット効果が期待できます♪

前半はパワーヨガでたくさん動き、後半はストレッチヨガで身体を緩めましょう！

最後のお休みのポーズ（シャバアーサナ）では、至福の時間を感じて頂けるとと思います♪

7月7日(水)・7月19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。）

6月23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★

