

# 股関節調整ヨガ

運動強度(最強★5)

★★(やや弱い)

股関節の柔軟性を高める事は姿勢改善・免疫力アップ・運動パフォーマンス向上が期待できるほか、怪我をする危険性も低くなるのです！

日々ストレッチする事で柔らかくなっていきますので呼吸と合わせてやってみましょう！

8月4日(水)・8月23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。)

7月26日(月)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★



