

ナチュラル

運動強度(最強★5)

★★★(中程度)

会議室
特別教室



フローヨガ

ナチュラルフローヨガでは、ゆったりとした呼吸に動きを合わせ、流れる様にポーズをとっていきます。運動量は多いのですが自然と調和しながら行っていくので「今 この瞬間」や「ご自身」に集中しやすく、思考を手放す事によってストレス解消に効果的です！
フローヨガの様にアップテンポではないので、程よく運動してリフレッシュしたい方にお勧めです。

9月22日(水)・9月27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。)

9月7日(火) 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★

ナチュラル

運動強度(最強★5)

★★★(中程度)

会議室
特別教室



フローヨガ

ナチュラルフローヨガでは、ゆったりとした呼吸に動きを合わせ、流れる様にポーズをとっていきます。運動量は多いのですが自然と調和しながら行っていくので「今 この瞬間」や「ご自身」に集中しやすく、思考を手放す事によってストレス解消に効果的です！
フローヨガの様にアップテンポではないので、程よく運動してリフレッシュしたい方にお勧めです。

9月22日(水)・9月27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。)

9月7日(火) 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★

