

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♪

全身ストレッチ ヨガ

運動強度
(最強★5)
★★ (やや弱い)

全身をストレッチして筋肉をゆるめたり伸ばしたりと刺激する事で可動範囲が広がり、柔軟性が高まる事で疲労回復や姿勢改善に効果的です。
深い呼吸を意識しながら行う事で体の中心から温まるので、有酸素運動の効果で基礎代謝アップも期待できます♪

11月10日(水)・11月22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。)

10月25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☆

会議室
特別教室

