

肩甲骨・股関節をほぐすヨガ

運動強度:★★ (★の目安:1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

肩甲骨・股関節を動かして可動範囲が広がると血流やリンパの流れが良くなり、冷え性の改善に効果的です。また、肩こりの解消や姿勢改善にも効果があります！

お申込み受付開始日

2月16日(金)10:00~

当館1F窓口でのみ受付いたします。

*定員:各回4名(先着順・事前予約制)

*対象:成人(16歳以上) *料金:550円

※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。

※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。

教室開催

スケジュール

★3月★

2日(土)

4日(月)

6日(水)

9日(土)

18日(月)

23日(土)

26日(火)

全て10:00~11:00

会議室
特別教室