



# 下半身スッキリヨガ

運動強度:★★ (★の目安:1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

足の筋肉を柔らかくほぐしてからアーサナをおこない、  
血行を促進していきます。  
冷えやむくみ改善にも効果があります。  
後半はしっかり動いて下半身スッキリしていきましょう！

お申込み受付開始日

**3月19日(火)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。

会議室  
特別教室

教室開催  
スケジュール

★4月★

3日(水)

10日(水)

13日(土)

15日(月)

20日(土)

22日(月)

23日(火)

全て10:00～11:00