

肩こい解消ヨガ

運動強度:★★ (★の目安:1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

首・肩・背中をほぐし、スッキリさせて呼吸も心地よく通していきましょう。
肩周りの凝りが解消されると自然と呼吸も深まっていきますよ！

お申込み受付開始日

4月19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

★5月★

10日(金)

11日(土)

18日(土)

20日(月)

25日(土)

27日(月)

28日(火)

全て10:00～11:00