

# 基礎代謝アップヨガ

会議室  
特別教室

運動強度:★★★ (★の目安:1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

深くゆっくりとした呼吸に動きを合わせストレッチし、体を大きく動く動かす事で筋力アップ、さらにインナーマッスルを鍛え基礎代謝を上げダイエット効果を高めます。基礎代謝は生命維持のために必要なエネルギーの事で、高いほどエネルギー消費量が増えて痩せやすい体につながります。基礎代謝アップでお正月太りを解消していきましょう！

Web申込にて先行申込を受付けます！  
QRコードを読み込んでお申込みください。→



## 教室開催 スケジュール

★1月★

8日(水)

11日(土)

18日(土)

20日(月)

22日(水)

25日(土)

28日(火)

全て10:00~11:00

★Web申込での受付期間:12/24(火)10:00~12/26(木)23:59

★当館窓口での申込開始日:12/27(金)10:00~

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

\*定員:各回4名(先着順・事前予約制) \*対象:成人(16歳以上) \*料金:各770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。