

内臓活性化ヨガ

運動強度: ★★ (★の目安: 1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ)

内臓機能を高め、デトックス効果で体スッキリ！アーサナや呼吸法で身体を温め血行を促進し、内臓器官の活性化などに効果的です！

Web申込にて先行申込を受付けます！
お申込みはこちらから！→



★Web申込での受付期間

5/20(火)10:00～5/22(木)23:59

★当館窓口での申込開始日

5/23(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**990円**(R7.4月開催分より料金改定いたします。)

※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

★6月★

2日(月)

13日(金)

14日(土)

16日(月)

21日(土)

23日(月)

30日(月)

全て10:00～11:00