

肩甲骨・股関節を

ほぐすヨガ

教室開催スケジュール

★7月★

開催時間
10:00～11:00

11日(金)

12日(土)

13日(日)

19日(土)

28日(月)

開催時間
14:00～15:00

3日(木)

7日(月)

お申込みの際は
開催時間に
ご注意ください！

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域を広げ、血液やリンパの流れをスムーズにして冷え性改善、肩こり解消、姿勢改善につなげていきます。

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

6/19(木)10:00～6/21(土)23:59

★当館窓口での申込開始日

6/22(日)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**

※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