

この夏、本当のヨガをはじめてみませんか？

初めての方限定 夏のキャンペーン



ハタフローヨガ

・料金：¥1,100 ⇒ **¥550**

※初めて参加される方1回のみでの料金です。当日お支払い下さい。

- ・場所：Aスタジオ
- ・実施日：日曜日 12:10～13:10
- ・定員：20名
- ・キャンペーン期間：7/2(日)～8/27(日)



担当：原

基本のヨガを1から丁寧に1つ1つのポーズを説明しながら練習します。
基本を練習しながら、しっかり全身を動かせるよう柔軟性・筋力・体幹や呼吸
をバランスよくレッスンに取り入れています。
動くことが好きなゲンゼスポーツの皆様に合わせて体調や天気などを
考慮したうえで運動量は高めにしています☆彡
自分の身体や意識をちゃんと使えるように一緒に練習しましょう！！