ヴィンヤサフローヨガ

◆9月14日（木）16：25～17：25（60分）

ヴィンヤサフローヨガ

一体化した呼吸とポーズに意識を向け、ポーズを
止めることなくしっかり動いていくヨガクラスです。
レギュラーレッスンより少し運動量をアップして
いきます！マイペースでVINYASAヨガを楽しみましょう！

機能改善ヨガスクール

◆9月28日（木）16:25～17:10（45分）

機能改善ヨガスクール

ご自身の身体と向き合い、身体の癖に気付き身体の
使い方を学び姿勢改善に繋げ、快適なヨガライフを
楽しんで行きましょう！一つ一つの動きを丁寧に指導
しますので初心者の方でも大丈夫です。是非ご参加
くださいませ。

各クラス最少遂行人数：3人　参加費：1，650円（税込）

前月25日よりweb予約可能　※キャンセルは前日まで。

担当：岡田インストラクター

GUNZE
SPORTS