

10月13日(木) 14:15~15:00

パワーヨガ チャレンジクラス

10月27日(木) 14:15~15:00

& 肩こり腰痛改善ヨガ

こんな方にオススメです！

10月13日(木)パワーヨガチャレンジクラス…

いつもより上級クラスを受けてみたい方。アクティブでダイナミックなヨガをしたい方。
(一人ひとりに適した軽減法もあるので、初心者の方も御安心下さい。)

10月27日(木)肩こり腰痛改善ヨガ…

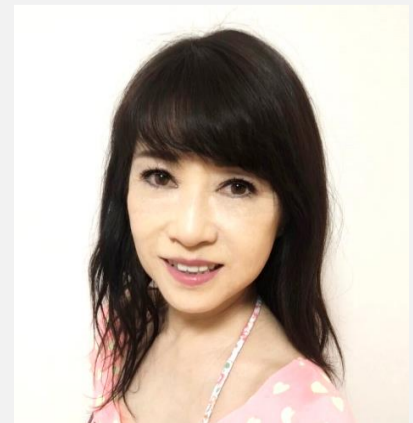
カラダの緊張をほぐし、血行促進、姿勢改善、自律神経を整えたい方。
肩こり腰痛の原因の多くは、知らない間に筋肉の緊張が続いていることです。
緊張を緩め、正しい姿勢に戻すことでカラダの機能を改善しましょう。
(柔軟性の有無は問いません。)

～担当者から皆様へ～

今回は、身体機能を向上させるチャレンジクラスと、日頃のお悩みを解消させるための機能改善クラスをご用意いたしました。
少人数制のため、お一人お一人にサポートもさせていただきます。ヨガを通して心も身体も元気になりましょう！

■日時■	①10月13日(木) 14:15~15:00 パワーヨガチャレンジクラス ②10月27日(木) 14:15~15:00 肩こり腰痛改善ヨガ
■場所■	スタジオ①
■定員■	各クラス 15名 (最小催行人数：5名)
■料金■	各クラス 1,320円(税込)
■申込■	前日18:00までにフロントにてお申込みください。

- 会員種別の時間外でお申込みの場合、レッスン時間の前後30分間ご利用可能となります。
- 最小催行人数に満たない場合、前日18:00以降にご連絡させていただきます。



～担当～ 森 幸子 IR