



**8/11(金祝)11:00-12:00**

**HOT STUDIO PROGRAM**

# 前屈を一步深めるヨガ

身体を前に折り畳むための腹筋や腸腰筋、膝を伸ばすための前ももの筋力などを向上することによってより前屈を深めていきます。初心者の方大歓迎！

## 料 金

ゲンゼ八幡会員(ジム・HOT)

¥1,100

非会員・他店舗会員

¥1,650

定 員 10名

※現HOT会員様は

1日1レッスンカウントとしません

担 当 北本



## 申 込

8/1(火)9:00~

WEB申込開始

QRコード読み取り下さい。

当日申込もOK!

当日の場合はフロントまで。



## 問い合わせ先

ゲンゼスポーツ京都八幡

☎ 075 - 971 - 6100

**GUNZE**  
SPORTS