



9/23(土祝) 10:30-11:30

HOT STUDIO PROGRAM

後屈を一步深めるヨガ

呼吸を深めることで背骨周りをほぐし、後屈をとりやすいカラダへ導きます。
脊柱の柔軟性をあげることで、背中や腰にアーチのある身体を目指しましょう！

料 金

グンゼ八幡会員(ジム・HOT)

¥1,100

非会員・他店舗会員は

別途施設利用料を頂戴いたします。

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

9/1(金)9:00からWEB申込開始!

①申込は前日までにお願いします。

②前日時点で最小遂行人数(3名)に
満たない場合は休講。

③開催が決定し、当日空きがあれば当日申込も可能。

④当日の場合はフロントまでお越しください。



問い合わせ先

グンゼスポーツ

京都八幡

☎ 075 - 971 - 6100