

『からだスツキリヨガ』



インストラクター：伊澤

初心者の方も大歓迎です！お気軽にお申込みください♪

毎週水曜 13:30～14:30

料金：6,480円 / 2ヶ月 8回 ※10・11月は全6回 4,860円

定員：30名 対象：成人

場所：2F 柔道場 持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、お飲み物

筋肉が固まると、血流が滞り、肩こり腰痛などが、起こりやすくなります。
血の巡りを良くするために、呼吸法からスタート。
ヨガのポーズや、簡単なストレッチをしながら、身体の隅々まで血を巡らせ
元気な身体へと導いていきましょう。

お申込みはお電話または窓口にて受付中！！