

一緒にヨガ始めませんか？

『ビギナーズヨガ』



インストラクター：関谷

ヨガのポーズをとると普段使わない筋肉が伸ばされて血流がよくなり、冷えの解消や代謝の向上、内臓の動きが促されます。深い呼吸とともにポーズを行うヨガは有酸素運動であり身体の柔軟性が増して、筋力、体力が付き健康維持・増進が期待できます。

ビギナーズヨガでは同じポーズをゆっくり丁寧にを行います。同じポーズをとることをご自分の体の変化成長を感じることができます。



毎週月曜 17:00~18:00

料金：6,240円 / 2ヶ月 8回

定員：15名 対象：成人

場所：会議室 持ち物：ヨガマット（バスタオル可）

お申込みはお電話または窓口にて受付中！！