

火曜日

ボディメイクヨガ

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	11：15～12：00
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は <u>銀行の通帳</u> と <u>銀行印</u> を ご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は 下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 タオル・飲み物
お問い合わせ	TEL:022-306-5971

レッスン内容

気になる背中・腰・お腹周り・腕や太ももなど程良く使い心地よく動かしていきます。継続していくことで姿勢が改善し呼吸しやすい体に、代謝のいい体質になっていきます。終了後は心も体もスッキリです。



講師：宮野 純子

ヨガを行うことで体の硬さや左右差に気付き、継続していくことで少しずつ動きやすい体に変化していきます。しなやかで若々しい健康な体を一緒に作っていきましょう！