

SPECIAL LESSON

両クラス先着5名様限定

9/6(WED) 14:00-14:30

「初秋のリンパヨガ」

優しいヨガのポーズで、筋肉・腱の柔軟性を高め **強度★**
身体の内側からリンパの流れを改善させていくレッスン。

体内の老廃物を除去し、
日々の疲れや身体の強張りから解放されたい方にオススメです！
初心者・男性の方も簡単に参加できます♪

9/13(WED) 14:00-14:30

「体幹トレーニングヨガ」

体幹を鍛えるポーズを行いながら **強度★★★**
バランスカ・身体の安定感を高めていくレッスンです。

普段のトレーニングとは一味変えてみたい方や
しなやかなヨガはできないな…と思う方には特にオススメです！
男性にも是非参加していただきたいレッスンです♪

担当ヨガインストラクター

阿比留

ご予約は館内掲示のQRより受付中！

