

陰ヨガ教室

RELAX!



- ストレス
- 関節の硬さ
- 冷え性



でお悩みの方必見！！

陰ヨガとは、筋肉の緊張によって硬くなりがちな腰、背中、骨盤まわりの結合組織に働きかけることで、身体だけではなく、心も緩ませリラックス効果が期待できるヨガです。心身ともに緊張をほぐしたい方に、特にオススメのヨガです。

- 日時：火曜日 12:15~13:15
- 場所：スカイアリーナ 会議室
- 参加費：¥3,560（月4回の場合）
- 定員：20名
- 対称：16歳以上の方
- 持物：動きやすい服装・タオル・水分

※月によって回数・料金は異なります。詳しくは裏面をご確認ください。
※一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があっても返金できません。

お申込・お問い合わせはスカイアリーナへ
TEL：072-724-3440