

1週間の疲れを流す ～寝ころびヨガ～



「身体をゆるめて“コリ”をほぐす」「姿勢を良くする」「体幹を強くする」

の3つの効果が期待できる、究極のリフレッシュ・ヨガ！

基本のヨガの動きに円柱形のストレッチ用ボールを組み合わせることで、一週間の疲れを洗い流すように取り去ります！

男性の参加歓迎！！

体験は600円！

【対象】：16歳以上のかた

【定員】：14名

【場所】：スカイアリーナ会議室

【時間】：毎週金曜日 19:30～20:45

【月謝】：¥3,560（月4回開催の場合）

【持ち物】：ヨガマット（あれば）、ストレッチポール

（ポールレンタル…100円/回）

【入会】：受付にてお申し込みください（電話受付不可）

スカイアリーナ：TEL 072-724-3440

