

9月5日（火）からスタート！

イスのヨガ

イスに座った状態でヨガを行うレッスンが始まります。
マットの上での運動が苦手な方や、膝や腰に不安がある方なども安心して受講して頂けます。イスに座った無理のない姿勢で行う為、より深い呼吸が意識でき、身体と心をリラックスすることができます。

12月末までの期間限定の開催です

★日 時：毎週火曜日 14：20～15：00【40分間】

★料 金：施設利用料+300円

★対 象：高校生以上の方

※初めてスタジオレッスンを
受講する方も簡単な登録で
すぐにご参加できます。
お気軽にご参加下さい★

ヨガを始めたいけど、今まで
チャレンジできなかった方や、
ヨガ初心者の方などに特にオススメ
です。
姿勢改善や筋力アップ、柔軟性
アップに効果的です。

