



ヨガ教室



開催曜日	土曜日
------	-----

開催時間	21:10 ~ 21:55
	★[10月度]10月6日・13日・20日 ★[11月度]11月3日・10日

※22:00には閉館となります。

定員/対象	30名 / 16歳以上の方
-------	---------------

場所	2階 軽運動室
----	---------

講師	RITSUKO
----	---------

参加料金

1回受講 400円(税込)

参加方法

1階券売機にて400円チケットをご購入いただき、教室会場の受付用トレーへチケット入れてください。
 (教室開始30分前に販売開始)
 ※チケットは当日のみ有効です。
 ※先着順の定員制ですので、定員を超過した場合は受講いただけませんので、ご了承ください。



ゆっくり身体を動かしてポーズをとり、正しい呼吸法で行うようにします。心身ともにリラックスして行き、乱れた身体のバランスを改善してくれる効果があります。継続して行うことでココロの筋肉+カラダの内側の目に見えないインナーマッスルを鍛え、しなやかな強いココロとカラダを作り充足感、ストレスへの耐性に繋がります。



※教室スタート:10月6日(土)21:10~!