



夜活ナイトレッスン ヨガ教室



開催曜日	土曜日
------	-----

開催時間	21:10 ~ 21:55
	★[1月度]1月12日・19日・26日 ★[2月度]2月2日・16日・23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 500円(税込)

参加方法

1階券売機にて500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。

