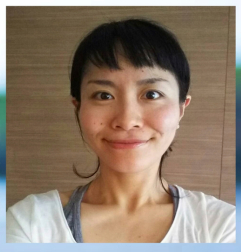
朝ヨガ

"気持ちが良くてカラダによい朝を迎える"



instructor ： 島添　美樹

◇スポーツクラブルネサンス ヨガインストラクター養成コース卒業
◇アヌサラヨガ・イマージョン・コースⅠ修了
◇アヌサラヨガ・イマージョン・コースⅡ修了
◇スタジオヨギー マタニティ産前・産後ヨガインストラクター養成コース修了
◇スタジオヨギーセラピューティックトレーニング修了
◇栄養士

しなやかに引き締まった美しいカラダづくりを目指すクラスです。

脚を強く使い、バランスをとるポーズなども取り入れながら、体幹を鍛え、
骨盤のバランスを整えていきます。

肩こりや冷え性でお悩みの方、基礎代謝をアップしたい方にもオススメです！

８月開催日	７日(土)、１４日(土)
	９：４５～１０：４５
料 金	１回利用チケット：￥1,750円（税込）
	回数券5枚綴り　：￥7,750円（税込）
	回数券10枚綴り　：￥13,900円（税込）

○ 動きやすい服装、タオル、お飲物をお持ちください。

※無料貸し出しマット、男女更衣室ございます。