

アクティフ&リラックスヨガ

6月無料体験
大好評受付中!!

木曜 10:00-11:00

会費 ¥6,114/月

こんな方大歓迎!!

- ☑ 肩こり・腰痛・骨盤のゆがみ等が気になる方
- ☑ ストレス解消したい方
- ☑ 毎日を笑顔で元気に過ごしたい方
- ☑ 体が柔らかくなりたい方 etc...

つまりは…どんな皆さんも WELCOME!!



立ちポーズを中心に程よく動いた後にゆっくりストレッチでリラックスします
深い呼吸とともにご自分と向き合った後は体だけでなく、
穏やかな心や充実感に気づくことでしょう
ヨガ経験の有無を問わず楽しめるクラスです



講師 児玉沢子

(RYT500 ヨガインストラクター等)

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット or バスタオル
- ・飲み物

お待ちしております!!

お申込み

田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

Tel 044-854-3771