

～肩こり・腰痛・ぽっこりお腹のお悩み解消～

寝ころびヨガ体験会

大好評開催中の寝ころびヨガ教室を
お昼の時間帯に体験会を開催いたします！
ストレッチポールを使用し体幹を鍛えてコリをほぐ
します。寝ころびヨガでリフレッシュして一日を始
めてみませんか？



講師：AI先生

簡単なヨガの動きに
ストレッチポールを組み合わ
せたクラスです。体幹を鍛え、
姿勢を良くし、身体のコリを
ほぐしましょう！

皆様のご参加
お待ちしております！

対 象： 16歳以上の男女

日 時： 4月20日 10:00～11:00

参加費： 830円（ストレッチポールレンタル料100円）

定 員： 14名

持ち物： 動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマット（あれば）、
ストレッチポール（レンタル可）

申 込： スカイアリーナ窓口またはお電話（072-724-3440）にて
（初めての方は優先で受講していただけます）