

～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)