

10月21日(水) 開講!

ヤムナボディローリング



10月入会の方は
入会金無料!



10/7(水)と10/14(水)は無料体験会を実施! 事前申込み!

内容

日時 ■ 毎週水曜日 11:30~12:30

参加料 ■ 1回利用 1,100円(会員) 1,600円(非会員)

入会金 ■ 3,300円 定員 ■ 12名(先着順)

場所 ■ フィットネススタジオ

◇受付方法: お電話もしくはフィットネス窓口

◇持ち物: ヤムナボール・ヨガマット・運動できる服装・タオル・飲み物

*ヤムナボール・フィットネスマットの貸出あり

講師紹介



中井 かおり

- ◆フィットネスインストラクター歴30年以上
- ◆滋賀県在住
- ◆ヤムナだけでなくエアロビやヨガ等のレッスンも多数

What's Yamuna??

ヨガを基に創られた新しいメソッド。

ヤムナボールに自分のカラダを乗せて、全身の骨と筋肉をセルフケア。カラダの牽引、動き、開放を導き、骨格を正しい位置へと戻して失われたスペースと動きを取り戻します。

今後はフェイスセイバー(お顔のケア)も実施予定!



フィットネスパレア若狹

TEL: 0770-62-2507

〒919-1541 若狹町市場18-18

●営業時間 平日10:00~21:00
土日祝10:00~18:00

●休館日 毎週火曜日
年末年始(12/29~1/3)