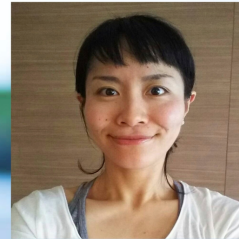


朝ヨガ

"気持ち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！

10月開催日	1日(土)、15日(土)、29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。	