

メディカル・ヨガ

4/22・5/27・6/24 10:20-11:20

2Fスタジオ 定員:8名

「月1有料クラス」
毎月第4火曜日

トリガーポイント認定
メディカル・ヨガ
インストラクター

北口洋代

class

椅子やテニスボール、麺棒など
お家にあるアイテムを使って気軽に行える体操です。
硬くなった筋肉をゆるめる
エクササイズで身体の疲労感や凝り、
痛みの解消を促します。
月1メディカル・ヨガで軽やかな身体を
一緒に目指しましょう！



【受講料】

★鳳会員・マスター・
法人月会費 1,100円
★上記以外
(レッスン30分前入館・
終了後60分以内退館)
1,650円

※価格は全て税込です。

11/13(水)0:00予約スタート!

relax