

# 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*