

NEW!! 6月～

通年制教室スタート



●● 月曜 11:00 ～ 11:50

アクティブヨガ

担当：辺見

場所：柔道場

対象：高校生以上

月謝：1回 710 円 × 回数分

1 階受付で入会手続きを行って下さい。

※入会手続きをせず、1回ごとに

710円 + 300円（ビジター料）での参加も可能です。

ハタヨガをベースにテンポ良く
動いていくクラスです。

通常のヨガクラスより動きたい方、
パワーヨガはちょっと不安…
という方など、お試しください。
シェイプアップ、集中力アップ、
ストレス発散に効果的です。

