

ヨガ でリセット

夜ヨガ
クラス



開催日：2月27日3月6・13・27日
計4回 木曜日

時間：19:30-20:30

対象：16歳以上

費用：5,720円(税込)

持ち物：運動できる服装・裸足で実施します

申込み方法：直接ご来館の上、
フロントにてお手続きください

クラスの目的

○1日の疲れをリセット○今日の運動不足をリセット

クラスの効果

○血行促進やストレッチ効果で疲労回復&リラックス

○続けることで身体が整う



担当講師 佐々木

開催場所

杉並区大宮前体育館・会議室