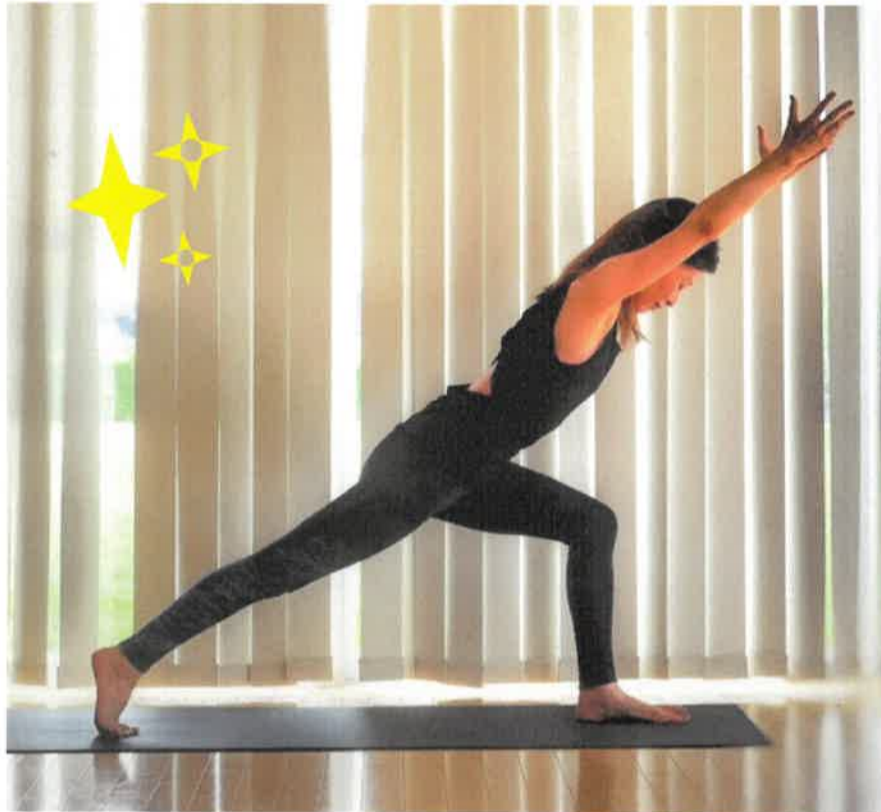


GW  
イベント

# ヨガ

(グラウディングフロー)



ヨガ講師  
FUJIMATSU

①  
立位のポーズを中心に足の裏に意識を向け、体幹を使いながらポーズを行っていきます。柔軟性に加え体幹、足裏、ももなど下肢の筋力UPを目指します

②  
水分補給を行いながら、老廃物除去を高めていきます

日時

5月3日(祝・金)10:30~11:45

定員

40名 (会場:メインアリーナ)

料金

1,100円(税込)

特典

ミネラルウォーターあずみの(500ml)当日プレゼント



持ち物

タオル・ドリンク・運動しやすい服装・ヨガマット(お持ちの方)

申込受付

4月5日(金)10:00~総合フロントにて先着順(電話申込不可)

詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ OPEN 9:00~21:00 CLOSE 木曜日 ☎053-573-0777