

新

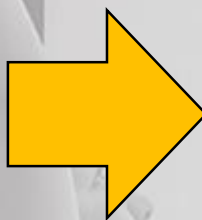
# コース型教室

7月～9月

## ヨガ (筋膜リリース)

こんな悩みありませんか？

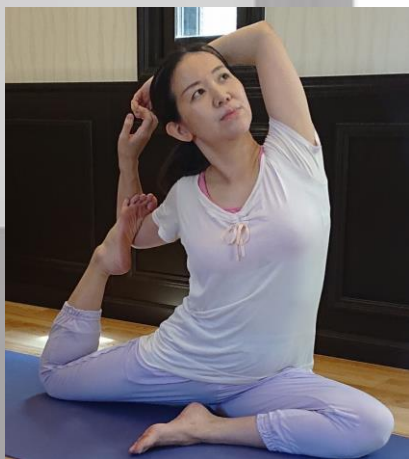
- 体が硬くてしゃがめない
- 首や肩、腰や膝に痛みがある
- 以前より、腕が上がらなくなった



柔軟性の向上

関節可動域の拡大

痛みの減少



開催曜日	金曜日（祝日を除く）
時間	13:00～14:00
金額	14,520円（税込）全11回（7月～9月） 途中申込みの場合 1,320円（税込）×残り回数分
対象	16歳以上
持ち物	動きやすい服装 長めのタオル 空気の抜けたテニスボール
内容	ヨガのポーズを綺麗に作り上げていくよう 体をほぐし、関節可動域を広げます
受付	ご来館の上お申込みください 必要事項を記入し受講料をお支払いください お電話では受付できませんのでご了承ください。



浅賀 麻実

【講師紹介】

ヨガ歴11年

全米ヨガアライアンス200

100年健康アドバイザー

【講師コメント】

はじめての方でもご参加いただけるよう丁寧な指導を心掛けております。

大宮前体育館