

成人 NEW クラス リラックスヨガ

女性に大人気の ヨガレッスン を
TAC 籠原で気軽に体験してみませんか。
ヨガの呼吸法と基本的なポーズを行っていき
ながら、深い呼吸でリラックス効果を高め、
心身のバランスを整えていきます。
初めての方も安心してご参加いただける
レッスン内容になっております。

- ◆日 程◆ 毎週水曜日
- ◆時 間◆ 10:00~11:00
- ◆登録料◆ 2,000円(税込)/月 ※チケット2枚分
- ◆定 員◆ 12名
- ◆対 象◆ 成人
- ◆その他◆ ・月3回以上ご利用の場合、別途
1,000円/回のお支払いとなります。
・お子様連れでも受講できます。

■インストラクター紹介■

- 名前 新井成美 先生
- 資格 JYIA ヨガインストラクター
- 現在、スポーツクラブやヨガスタジオで
様々な種類のヨガレッスンを担当されています。



ご不明点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。
皆様のご参加 お待ちしております。