4月より開講中　新プログラム

プール　サップ　ヨガ
POOL　SUP　YOGA(PSY)

ゴールデンウィーク特別体験会

◆PSY（プールサップヨガ）とは
プール専用浮具「プールノ」を使用し水の揺れを感じながらバランスを取り主にインナーマッスルを鍛えることが出来るエクササイズ。また、水の揺らぎを感じながらおこなう瞑想では心を落ち着かせリラックスできます！！他ではない感覚を感じてみませんか！？

instructor

MIKA
坂部 美香 – MIKA SAKABE
ヨガインストラクター
プロフィール
海大好きパワフルガール♪
体育大学卒業後、教員を経てスポーツクラブ、スポーツ選手や一般の方への食事指導、トレーニング指導、加圧トレーナーとして勤務。スポーツによる度重なるケガからヨガと出会う。心も身体もイキイキと楽しくフィットネスライフを送れるよう、一人でも多くの方に伝えていきたいです。
皆様がキラキラと輝く笑顔になるようなレッスンを提供します。

時間　４月30日（月）①１７：００～１８：００②１９：００～２０：００
　　　　５月４日　（金）③１８：００～１９：００ ④１９：００～２０：００
定員　各１０名（ケアプール貸切）
対象　成人
担当　MIKA
申込　フロント窓口、またはお電話での受付
TEL　０３－３３８４－２１３１

4月からの新プログラム
火曜日、金曜日20時から
★初めての方大歓迎♪

TAC 東京アスレティッククラブ