

ヨガで心も体も元気に！！ はじめての方にも安心・優しいヨガ

健康運動教室 椅子ヨガ

ヨガは初めてな方も椅子を利用することで柔軟性、筋力などに関わらず、無理なく正しい姿勢でポーズを行うことができます。

足腰強化の為、椅子を支えに様々な立位のポーズも行います。

続けていくことで柔軟性が生まれ血行が良くなり、筋力がついて健康的な体になっていきます。身体の機能回復・改善も目指します。体の歪みを整え、姿勢も美しく整います。

是非ご興味がありましたらいらっしやってください。お待ちしております。



【日程】

①9/30(木) ②11/29(月)

【時間】

10:30～11:30(60分間)

【参加費】

成人フィットネス会員：¥1,300

一般：¥1,800

【定員】

各回 15名 定員になり次第受付終了

【持ち物】

・飲み物・マスク・タオル

【お申し込み方法】

電話または窓口にてお申し込み下さい。

申込後1週間以内にお支払いください。

当日1週間以内のキャンセル料がかかりますのでご注意ください。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

☆入会特典☆

体験後、1週間以内に入会された方限定で、今だけ大変お得な特典がございます！！

①入会金 通常¥5,500⇒¥0！！

②当月月謝が¥0！！2か月分前納制のため¥13,200⇒¥6,600とお得！！

【講師紹介】 ヨガインストラクター エミ

全米ヨガアライアンス 200h TTC終了

チェアヨガ指導資格

アカンダヨガLevel1.2



LispoGymコトニア西船橋

船橋市東中山1-19-13

047-334-2081

営業時間 月曜日～土曜日 9:00～19:00 定休日 日曜・祝日

 **TAC** コトニア西船橋