



NEW

ラーク所沢

コア&ハリスヨガ

旧アトミック骨盤ヨガ



インストラクター
加藤 敬子

効果的に体幹と骨盤を整えていきます。身体の内側から熱を作りだし、血液を促進、関節を強化しながら柔軟性を向上させよう!!

日程	6月3日・10日・17日・24日（月曜日）
時間	9:50~11:20
レベル	★★★
場所	1F ホール
対象	15歳以上の方（中学生不可）
定員	先着20名
料金	各1回 500円
受付	事前申込（前月20日より申込み開始）
備考	* 運動の出来る服装
	* 水分補給用の飲み物（ペットボトル・水筒）

※ お問い合わせ：ラーク所沢 受付窓口 Tel 04-2943-2110