

体の変化を楽しむ ブレスエクササイズ

(担当講師：塩野)

NEW

7/4～

スタート！

毎週火曜日開催予定
13：00～14：00

持ち物

動きやすい服装・タオル
フェイスタオル・飲み物
ヨガマット（貸出も有ります）

料金 600 円 定員 15 名

※定員となり次第受付終了となります。

※教室のみの料金となります。ロッカーの貸し出しはございません。

※事前に利用方法(規約・別紙)・持ち物をご確認ください。



いくつになっても筋肉は増やせます
元気で楽しく過ごせる将来のために、呼吸を意識しながら
コツコツ貯筋していきませんか
体力や筋力に自信のない方にもおすすめのゆるエクササイズです