



2020年1月～ 新登場!!

パワーヨガ

脂肪燃焼効率は
通常のヨガの5倍とも!!
新しいこと、始めてみませんか?

ダイナミックなポーズや連続した動作で、心地よくカラダを動かします。
基礎代謝アップはもちろん、柔軟性の向上にもオススメのクラスです。



【日時】 毎週月曜日9:45～10:45 ※祝日・休館日を除く

【定員】 20名 【料金】 7,040円 (全8回)

定員に空きがございます。当日券1,010円にてご参加いただけます。

強度：★★★★☆ 難度：★★★★☆☆

ご自身の体カレベルに合わせて行うことができますので、
どなたでも安心してご参加いただけます。

身体を動かしたい方、シェイプアップしたい方にオススメです。【担当】安食 由希

