10周年記念

有料レッスン

Yoga for a better you

ヨガ・スキルアップレッスン

～自分に合う体の使い方～

太陽礼拝を題材に、
安定感のある体の使い方を丁寧にお伝えします

筋肉のつき方や体のつくり、その日の体調は人それぞれ。
ご自身に合った体の使い方を知って、ヨガの質を高めませんか？



- 柔軟性向上
- 体幹強化
- 心の安定

開催日時
11/20（金）
15:00 ～ 16:00（60分）

開催場所
Cスタジオ

定員
15名
（最小3名）

参加費（1回）

アルラ会員	非会員
550円（税込）	2,200円（税込）

※非会員の方で
その他施設を利用する場合は、
別途ビジター料3,300円

担当インストラクター
yukiko

フロントでお申し込みの際、
お悩みのポーズがある方は、
メモを頂けると嬉しいです。

お問い合わせ 054-655-8333