

1コインヨガ特別編

プールサイド ヨガ YOGA

動きやすい
服装でOK!
(水着でなくて構いません)

プールサイドは、立っているだけでじわ〜っと汗ばむ高温多湿な環境。
ヨガをすることで、血流が良くなりカラダが気持ちよくほぐれていきます。

汗をかくことで、老廃物が外へ出ていきデトックス効果も♪

終わったあとはカラダもココロもすっきりしますよ！

スタジオでは味わえないホットなヨガを楽しみませんか？

- ◇日にち 6月26日(日)
- ◇時 間 13:15～14:00 *プールを貸切にしてレッスンをを行います。
※13:00より受付を開始します。午前中にジュニア記録会があるため、
受付前の館内利用は出来ません。予めご了承ください。
尚、14:00から一般開放します。
- ◇場 所 ふくみつプール プールサイド
- ◇担 当 中島 淳美インストラクター
- ◇持ち物 タオル・飲料水(いつもより多めにご用意ください)
- ◇対 象 一般成人
- ◇参加費 500円
- ◇入館料 410円
- ◇定 員 20名
- ◇申込み 随時受付中 ※定員になり次第締切ます

