



# 夜活ナイトレッスン ヨガ教室



|      |     |
|------|-----|
| 開催曜日 | 土曜日 |
|------|-----|

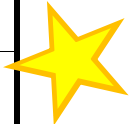
|      |  |
|------|--|
| 開催時間 | 21:10 ~ 21:55                                |
|      | ★[7月度]7月6日・13日・20日・27日<br>★[8月度]8月3日・10日・24日 |

※22:00には閉館となります。

|       |               |
|-------|---------------|
| 定員/対象 | 30名 / 16歳以上の方 |
|-------|---------------|

|    |         |
|----|---------|
| 場所 | 2階 軽運動室 |
|----|---------|

|    |         |
|----|---------|
| 講師 | RITSUKO |
|----|---------|



## 参加料金

**1回受講 500円(税込)**  
(持ち物:水分・タオル・動きやすい服装)

## 参加方法

1階券売機にて500円チケットをご購入いただき、教室会場の受付用トレーへチケット入れてください。  
(教室開始30分前に販売開始)  
※チケットは当日のみ有効です。  
※先着順の定員制ですので、定員を超過した場合は受講いただけませんので、ご了承ください。



ゆっくり身体を動かしてポーズをとり、正しい呼吸法で行うようにします。心身ともにリラックスしていき、乱れた身体のバランスを改善してくれる効果があります。継続して行うことでココロの筋肉+カラダの内側の目に見えないインナーマッスルを鍛え、しなやかな強いココロとカラダを作り充足感、ストレスへの耐性に繋がります。

