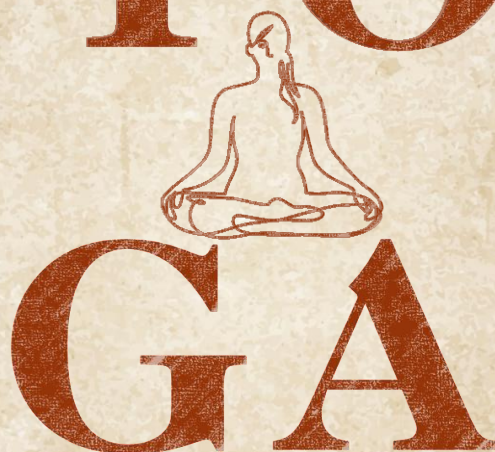


ダイナミックに体を動かす運動量の多いヨガクラスです。  
体脂肪が燃焼し、老廃物(汗)が排出されインナーマッスル  
を鍛える効果があります。

体を動かすのが好きな方・汗をかいてストレス発散したい方  
初めての方や男性の方にもおすすめのクラスです。

ヴ ィ ン ヤ サ  
VINYASA  
YO



GA  
2021.1.9  
START!!

毎週土曜 9:15~10:15 《60分間》

2F 趣味の部屋

受講料 月額¥2,200 ※別途施設利用料

定員 10名

講師 大塚充子