

免疫アップクラスは、「ヨガ」と「エクササイズ(体操)」の
2ステップのアプローチ!

免疫アップヨガ

①ヨガのテーマは 『体温あがるレッドヨガ』

真冬の今期は内側から熱くするツイストを
散りばめています。

さらに腰まわり〜太ももを整え大きな筋肉を使います。
テーマカラーは『暖色』。赤と青では体感温度が3℃
違います。赤・オレンジ・黄・茶などお好きな暖かい色を
纏って免疫アップ!

- ★場 所★ トレーニングルーム
- ★対 象★ 18歳以上の方
- ★指 導★ 永坂 文月 トレーナー
- ★持ち物★ 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物等
- ★定 員★ 各25名(うち、当日参加10名まで)
- ★参加費★ 各クラス 7,150円(全10回)

当日参加 1,000円/回

※各クラス託児ルーム利用の際は事前申込と別途料金がかかります。



開催日：1/ 8, 15, 22, ~~29~~, 2/5, 12, 19, 26, 3/5, 12, **19**

振替日

木曜日 ①ヨガ 9:45 ~ 10:45 (全10回)

②体操は11:00~詳細裏面