

優しくめぐらせよう

初めてのヨガフロー＆リラックス60

2月18日（水） 10:00～11:00



講師：大矢 恵子

場所 BLUE Studio

料金 全席 1100円（税込）

定員 42名

持ち物 動きやすい服装、飲み物

いつものリラックスヨガを少しステップアップ

激しい動きはなし！フロー初めての方でも安心してご参加いただけるゆっくり動くクラスです。

全身の繋がりを感じ、無理なく隅々まで動かしていきます。

体操の要素もプラス、「できる・できない」ではなく動きながら今の自分の身体を感じていただくことを大切にしたクラスです。

【申込】

- ・申込期間：1/21(水)0:00～レッスン開始30分前まで
- ・申込時座席の確定・決済となります
- ・キャンセル期限は「前日23:59」まで。申込のみ当日可
※キャンセル期限を過ぎた場合の返金は致しかねます
- ・決済はクレジットカードのみ。店頭でのお支払いは出来かねます
- ・他店舗会員様は別途他店舗利用料が必要です(スーパーマスター会員は除く)
- ・ジム・サウナスパ会員様もお申込み可能