



モーニングフロー 1日のはじまりはヨガから

フローヨガはポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。体を大きく動かさずポーズも組み込んでいますので、普段は動かさない部分も自然な流れの中で伸ばしていくことができます。年齢や性別は問いません、ぜひ1日の始まりにモーニングフローヨガを受け穏やかな1日を実感してみてください。

- ◆ レンタルマット無料
- ◆ 動きやすい服装・タオル・飲み物のご準備をお願いします

講師 **SATOKO** 先生
ヨガインストラクター
現役モデル

2/9 (日), 3/15 (日)
8:00 ~ 8:40

参加費：800円 または 回数券2枚
定員：15名



申込問合せ：皇子山陸上競技場
トレーニングルーム

TEL：077-522-7065

ホームページ



LINE

