

無料体験会

ヨガ教室体験 骨盤ストレッチ教室体験

武蔵丘
スポーツ
クラブ主催



ヨガ

渡邊 悠

11/7(金)11:00~12:00【定員10名】

【芯から緩めるアロマリラックスヨガ】
普段頑張っている心と身体を緩めていくやさしいヨガのクラスです。アロマの香りと共に癒しの時間を過ごしていきましょう。

身体がコリ固まっている方、自分だけの癒しの時間を持ちたい方、ヨガが初めての方など、どなたでもお気軽にご参加ください◎



骨盤ストレッチ

浅見 恵

11/8(土)11:00~12:00【定員15名】

【筋活&骨活を始めよう！骨盤ストレッチ】
筋肉量・骨密度は40歳頃から低下し始めてゆきます。健康寿命を伸ばす活動を今から始めましょう！体幹・骨盤まわりに意識を向けた体操を行います。毎瞬行っている【姿勢・呼吸をエクササイズ】だと思って磨いてみましょう。

場所

武蔵丘短期大学内 3205教室

対象

20代~60代の方対象

※当日先着順で締め切る場合があります。

持ち物

動きやすい服装・飲み物

※現ヨガ会員様は骨盤ストレッチのみ参加可能、
現骨盤ストレッチ会員様はヨガのみ参加可能となります。