

Welcome

開催中の教室

シニア世代も
多数参加中!

やさしい リリース&ヨガ

- カラダが固い人も大丈夫!
- ストレッチリングなどを使って筋膜リリースを行い
身体のコリをほぐします!
- 肩こり・腰痛・むくみ改善に効果的!
- 骨盤底筋を鍛えるなど、不調を解消するトレーニング
もあります!

日時 水曜日 13:30~14:40

会場 梅坪台交流館 多目的ホール

参加費 2,400円/4回

持ち物 ヨガマット

1回
600円で
体験できます



講師 二神 奈緒子

豊富な知識で、笑顔で分かりやすく指導します!
スポーツジムでトレーナーとしても活動。夏は海でサップヨガも

IHTAヨガインストラクター1級
筋膜リリースアドバイザー
サップヨガインストラクター
マタニティヨガインストラクター
ファスティングマイスター

お申込みはこちらから

webで簡単
申込み

一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

☎0565-32-2741

【受付時間】9時~18時

✉info@umetsubojosui-sc.jp

【休館日】月曜日(祝日を除く)

