

特別プログラム

ヤムナヨガ

12月29日(日)

12:10~13:10

〈Bスタジオ〉

講師:八木ふみ子

セーバーズを使って身体を立てて、呼吸のトレーニングをボールを使って行います。ヨガの火の呼吸を通じて更に身体の内側から呼吸する筋肉を強化するように導いていくプログラムです。

セーバーズ、ブラックボール2つ、ゴールドボールをご用意ください。

★定員:12名／予約制【フロントにて受付】

※定員になり次第キャンセル待ち予約となります

★参加費:会員1,650円(税込)

一般2,200円(税込)

※フットセーバーズレンタル料:300円(税込)

※事前入金をお願い致します。

※当日キャンセルは返金致しません。

もし、ご入金が確認されない場合でもお支払いしていただきます。

12/10(火)より申込受付

