

5月Event Lesson

「はじめてのハンモックヨガ」

インストラクター：YUUKO

5月1日（月）11：00～12：00

5月15日（月）11：00～12：00



料 金：3500円

持ち物：お水、ウェア

定 員：6名（※2名以上開催）



ハンモックヨガって逆さになるの？ゆらゆら揺れる？？
興味はあるけど、やったことないし、難しそう、
はじめはドキドキですが、このクラスでは初めの方でも
無理なく楽しんでいただける内容ですすめていきます。
もう少し柔軟性を高めたい方や身体をもっとほぐしたい
方にもおすすめです。いつもやっているアーサナも、
ハンモックを使うとこんなに伸びるんだ！！
そんな発見がありますよ！久しぶりのハンモックヨガ
レッスンの開催！ぜひお待ちしております♪



《ご予約》 受付、お電話(0428-84-0721)、WEB より承ります！

ご予約2名以上より開催です。 ※ご予約は前日まで。キャンセル待ちも可。

わからないことがあればお気軽にお尋ねください。