

～ホットヨガ～

Hot-yoga

① 9月2・9・16・23日 10月7・14日 6回コース

② 10月21・28日 11月4・11・18・25 6回コース



毎週日曜日 時間11:00～12:00

全6回コース 2回 開催 !!

※6回コースから1日体験への変更はできません

通常のヨガに比べて代謝(発汗等)の違いを実感!
痩身効果、発汗作用、デトックス効果、リラックス効果など

定員	6回コース20名 1日体験各日5名
開催場所	2階エアロビクススタジオ
受付場所	スポーツマックス・養老内フロント
参加対象	16才以上
受付期間	7月1日(日)～定員になり次第締切り
参加費	全6回コース 6,000円 (※入場料を含みます) 1日体験 1,500円



持ち物 タオル、水分補給の飲み物 ※ヨガマットの持ち込み可、無料貸し出しあり