

～ホットヨガ～

Hot-yoga

①

1月6・13・20・27日
2月3・10日 6回コース



②

2月17・24日
3月10・17・24・31日 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 12月2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