

11月トレーニング室イベントレッスン

グラヴィティヨガ体験会

日程:11月30日(水)

時間:11時15分~12時15分

料金:無料

場所:柔道場

定員:10名

申込方法:トレーニング室

(電話・直接申し込み可能)

講師:串田 まりや

☆初めての方でも安心してご参加できます。

☆水分補給用の飲み物、フランクット、フェイスタオルご持参ください。(マイマットのご利用も可能)

グラヴィティヨガとは

「頑張らずにできるヨガ」をコンセプトに、道具(アングルドボルスター)を使い、自重(グラヴィティ)を利用することで誰でも無理なくできる、やさしい、癒されるヨガです。身体の緊張をゆるめることで深い呼吸へとつながり、心はゆったりと解放され心地よいリラクゼーションに導きます。

お問合せ・受付:岐阜メモリアルセンタートレーニング室 TEL058-215-7714