

特別レッスン

担当者

# 【¥2000】やってみよう♪

文藏 彩香



power yoga～肩と股関節ver～

 @ayaka\_\_\_\_life

レッスン内容

90分 常温(寒くない程度) ♥5

日 時

内容バージョンアップしました！

持ち物はやる気！！楽しめる心！！！！

肩回りをほぐして肩と股関節を動かすクラスです★

動きのベースはパワーヨガ！！柔軟性と筋力とバランス力が必要なクラス♪

ポーズができないかも・・・大いにおっけい！！★

やってみよう！の心が大切！できないから×ではなく、それは気づき！！

そこも含めて楽しんでほしくてこのクラスを作りました★

どなたでもウェルカムです！！お待ちしております♪

9月7日(日)

14:30～16:00

こんな方におすすめ

股関節や肩回りの柔軟性と筋力をつけたい方

パワーヨガがお好きな方

色々なポーズを練習してみたい方

できなくても楽しみたい！のマインダな方

料 金

- ・マンスリーメンバー(フリー/エンダモロジー) ⇒ 2,000円(税込)
- ・自店マンスリーメンバー・ライト/4会員様 ⇒ 2,000円(税込)
- ・他店マンスリーメンバー・ライト会員様 ⇒ 2,000円(税込) + 他店利用料
- ・他店マンスリーメンバー4会員様/その他の会員様 ⇒ 2,000円(税込) + 1回券

※プラス1店舗をご利用の際は、ご登録店舗と同料金にてご受講いただけます。  
※デイトタイム会員様が時間外にご受講の際は、その他会員様と同じ料金になります。

すべてのお客様が料金がかかるクラスです。