

特別レッスン

担当者

【¥2000】やってみよう♪

power yoga～肩と股関節ver～

文藏 彩香



@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！！！お待ちしています♪

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！のマインドな方

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。