

仕事終わりに最高のごほうび習慣！

ハンモックの新感覚ヨガをはじめよう！

コクーンスタイルヨガ 体験会

① 5 / 29 (火)

20:15～21:15

② 6 / 3 (日)

13:00～14:00

新年度、お仕事終わりでクタクタの体、家事でバキバキの腰と背中に、
最高のごほうびをあげませんか？

布に身体をゆだねるから、床の上では難しいヨガのポーズも取りやすい！

しっかり体を動かした後は、
シルクの肌触りの布に包まれる至福のときが待っています

新習慣で仕事もプライベートもさらに充実させてみませんか？

定員 15名

参加費 1,620円 (税込)

対象 16歳以上の区内在住の方で、運動の制限がない方

また、下記症状に該当の無い方

【妊娠中/高・低血圧/心臓の持病/ヘルニア等腰の持病/骨粗鬆症】

◆下記の連絡先までお電話にてお申込みください◆

※ご利用にあたっては、当クラブ会員規則及び約款に従っていただきます

杉並区の総合スポーツクラブ
～厚生労働大臣認定 健康増進施設・指定運動療法施設～

Vim Sports Avenue®

東京都杉並区宮前2-10-4 (高井戸警察署裏)

《電話番号》 03-3335-6644

《受付時間》11:00～22:00 ※水曜～18:00/日曜・祝日～20:00

