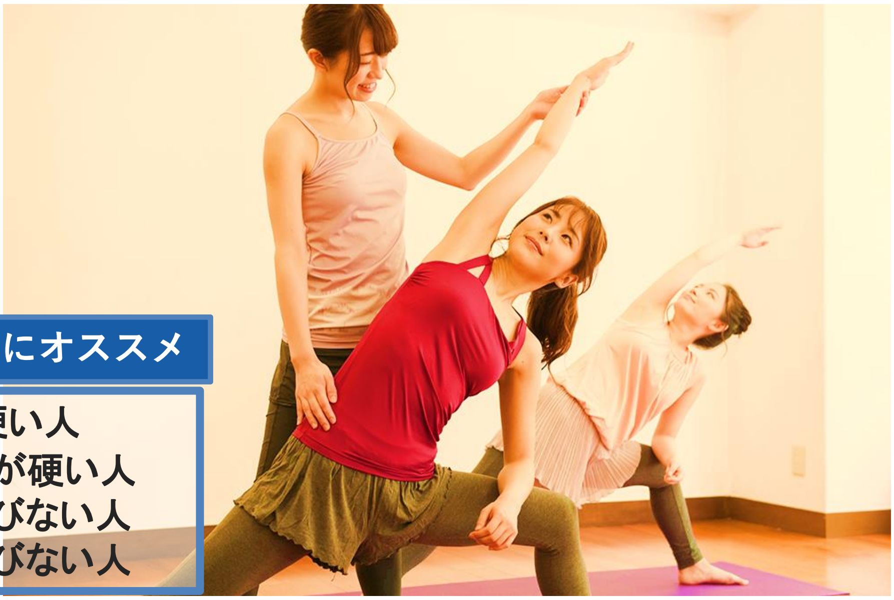
女性限定
有料レッスン
イベント

アジャストメントヨガ



こんな方にオススメ

・体が硬い人
・股関節が硬い人
・膝が伸びない人
・腕が伸びない人

日時	5/6（月・祝）10：25～10：55
場所	ホットスタジオ
定員	15名
申込方法	オアシスリザーブにて予約 ※参加費は5月4日(土)　20：00までにお支払いください。 お支払いがない場合はキャンセルとさせていただきます。 予約開始：4月29日(月)11:10～ ※非会員の方は店頭、電話にて予約、当日までにお支払い
料金	1,500円（税込）　※時間外利用、ビジターの方は別紙参照
内容	こんなお悩みありませんか？ 何年ヨガをしても ①股関節が柔らかくならない ②膝が伸びない ③腕が伸びない それが自然に改善に向かうクラス！ ⑴手で触れ、的確な体のポジションに誘導 ⑵部位に必要な意識付のガイド により改善点に気付き、自然に理想的な動きに向かいます！ 一緒にしなやかで美しい心&カラダを手に入れましょう！

担当インストラクター
澪瀧　葵麗

※キャンセルについて・・・キャンセルの締切は5月4日(土)20時までとなります。

※　当日はバスタオルとスポーツタオル、水をご準備ください