HOTYOGA＆スローSWIM

毎週水曜日レギュラー開催

5月11日（水）19時～

START！

【内容】　60分　ヨガ　＆　30分　水泳

プールサイドでヨガをして体をほぐし柔軟にし、ストリームラインや姿勢のためのコアの筋肉や体幹を鍛えた後、ゆったりと自由に泳いで頂くような教室です。呼吸に意識した有酸素運動なので、しなやかな筋肉をつけたい方、代謝UP、デトックス、健康増進におすすめです。

【料金】　ヨガ＆水泳　大人 1200円　子供　600円

ヨガのみ　　大人　900円 子供　500円

【アシュタンガヨガ】インドから伝来、呼吸に流れるような連動したポーズをあわせ、自分の内側に集中、動く瞑想のようです。他のヨガより運動量が多いヨガです。

【お問い合わせ】　スポーツ設備興業　082-555-0228