

3月21日(水)春分の日

# 男性限定レッスン 開講！！

## 骨盤体操 13:45～14:30 (45分)

【レッスン内容】

少し変わったストレッチや体操を行い、普段刺激の加わらないインナーマッスルに働きかけます。

◎効果◎ 肩こり・腰痛予防・柔軟性向上



## メンズヨガ 14:40～15:25 (45分)

【レッスン内容】

ヨガの呼吸法と基本的なヨガのポーズを行います。男性向けに体幹トレーニングにもなるポーズにチャレンジしていただきます。

◎効果◎ 姿勢改善・自律神経調整

\*講師 Noriko 講師

\*場所 3階スタジオ

\*定員 24名(男性のみ・先着順)

\*料金 500円(別途入館料)

\*持ち物 運動できる服装・室内靴・水分・タオル

\*申込方法 2月20日(火)より岩盤浴にて受付 TEL 申込可

