

初チャレンジ!

吉祥倶楽部で行う初イベント!

# “バランスボールヨガ”



前半はバランスボールに乗って楽しくリズムを刻みながら有酸素運動を行います。後半はバランスボールを使いじっくりと体幹を意識しながらヨガの動きを取り入れ、最後は身体の深部を心地よく解していきます。

●日程：1月19日・26日(土)

11:45~12:45

※2日連続でのご参加は出来ません。



●場所：ジムコンディショニングエリア

●担当：町野 彩子

●定員：各10名(予約制) 1月12日(土) 10:00~予約開始

※御身体の事でご心配な点がある場合はトレーナーにご相談下さい。