

遊プラザフィットネス

ヨガ・ピラティス・ヨギックアーツ・ストレッチ・コンディショニング

春の「無料体験レッスン」開催中!

申込期間

5/29日^日まで

先着
15名

初めての方
3回まで **0円**

詳しい
スケジュールは
こちら↓



通常レッスン料

テニス スクール会員	一般
1回/880円 ^{税込}	1回/1,100円 ^{税込}

※お得な受け放題コースもございます。
(テニス会員 ¥5,060/月・一般 ¥6,050/月)



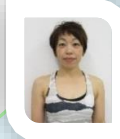
ヨギック アーツ

- ・流れるように動きながらポーズをとっていく新感覚のヨガ
- ・下半身の歪み改善に効果的



ピラティス

- ・背骨や骨盤周辺の骨格や筋肉を中心にポールなどを用いてエクササイズします
- ・姿勢矯正に効果的☆



ヨガ

- ・柔軟性や筋力をアップしたい方におすすめです♪
- ・はじめて、ヨガ初心者の方は【ビギナーヨガ】クラスへ
- ・少し動きたい方は【リフレッシュヨガ】クラスへの受講がおすすめです



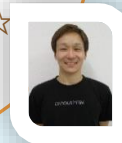
ストレッチ

- ・身体をほぐしたり伸ばしたりしながら関節の可動域を広げます
- ・ケガをしにくい身体永く使える身体を目指します



コンディ ショニング

- ・ポールや自重を使って身体を整えていきます
- ・テニスをはじめとするスポーツをされる方のケガ予防に最適です☆



📖すべて初心者～初級者対象クラスです