

国立代々木競技場フットサルコート

ヨガ初めての方も大歓迎♪

青空ヨガ教室

日時:2015年3月26日(木)

AM 9:00~11:00

雨天中止
代替日 3月27日(金)

参加費はゆったい2時間 1550円♪

動きやすい服装でお越し下さい。

ウェストがゴムのものがおすすめです♪

お飲み物、汗ふきタオルをお持ちください。

ヨガマットは無料でお貸出しいたします。

ヨガの効能

- ・冷え性肩こり腰痛改善・更年期障害緩和
- ・自律神経を整える・内臓の活性化でお肌が若返る
- ・体の歪みを改善して脂肪のつきにくい身体をつくる

【お問合せ・お申込み】

国立代々木競技場

フットサルコート

03-5790-5666

受付時間 9:00~22:00

東京都渋谷区神南 2-1-1

キャンセルの場合は開始時刻までにお電話にてお知らせください

*駐車場はございません

