

講座: トーニングヨガ 募集定員 30名



時間: 19:00-20:00
場所: 格技室A

開講日程 (木)

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

はじめまして！YUKOです。

いつからでも身体は変わる
いつからでも身体は創れるを
モットーに女性トレーナーだからできることを
大切に活動しています。

**呼吸を整え、身体を整えていくと
心も整っていくように感じます。**

身体の声聞きながら、
気持ちよく身体を動かしていきましょう！

★講座のポイント★

Toningとは「調子を整える」という意味。まずは自分の身体の歪みやクセを知り、呼吸法やストレッチ、ヨガのポーズでしっかり身体を動かし、整えていく講座です。

お仕事帰りの方にもピッタリです



RED LINE wellness studio 代表

講師 : 樋口 優子



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ