



# 筋膜リリースYOGA

事前申し込み  
(途中参加もOK)

10月：2・9・16・23・30

11月：6・13・20・27

毎週水曜日

3階受付でお支払い

## 連続講座!!

受講票をもらう

ヨガのポーズとピラティスを取り入れて筋力・骨密度・体力UP!! 足裏からほぐして全身へ繋がります。呼吸、姿勢、内臓から元気にしていきましょう!!



直接4階の会場へ!

# 9/16(月)~ 受付START

受付：3階 受付窓口

参加費：4,950円(税込)※10月~11月 全9回分

定員：40名(先着順)

場所：4階レクリエーションルーム

時間：19:30~20:20

持ち物：タオル・飲み物・室内履き

対象：グランチャカードをお持ちの高校生以上の方



担当:五十嵐 法子

※ 19:15以降、5階の更衣室・ストレッチエリア・シャワーをご利用いただけます。運動スペース内(マシン)をご利用の場合は別途料金が必要となります。

※ お客様都合によるキャンセルの場合、参加費の返金は致しかねますので、ご了承ください。