



NEW レッスン

# ベーシック ヨガ

3 / 1 4 ~ スタート !!

初回無料体験会



太陽礼拝(スリーアナマスカーラ)を中心に  
連続して動作を行っていくヨガ  
有酸素運動と筋カトレーニング要素の  
ミックスで引き締め効果も抜群!!

日時：3月14日(水)

19:30~20:30

場所：パティオ研修室1

料金：無料

※通常一般500円 会員400円

定員：先着15名

※当日申込、定員となり次第〆切

アクアパラダイス パティオ

TEL048(574)5000

