

のびのびストレッチ&ヨガ

ストレッチで体を目覚めさせることから始め、
ヨガの“呼吸法”を取り入れながら、心と身体
の調和をはかり、身体の凝りや日々のストレス
を解消していきます。

初めての方でも安心して参加できます。

講師： 柳 香織（第1，3，4週）

熊倉 郁子（第2週）



☆曜日時間 金曜日 9：45～10：45

☆入会金 6，600円

☆登録維持費 1，320円

☆カード発行料 1，100円

☆月会費 4，968円

☆手続方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、登録維持費、カード発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意いただき、フロントまでお申込ください。（手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合もあります。）

*講座終了後、イーグルスポーツプラザ小山のお風呂・サウナ（講座終了時より90分間）
がご利用できます。ジム、スタジオ、プールはご利用できません。