

シーサイドヨガクラススケジュール（予定）

12/13（土）

10:30～ 初級クラス

師走を乗り切るリラックスヨガ×骨格 make

～心身の緊張を解き、骨から体も整えよう～

11:30～ 中級クラス

54 回太陽礼拝＋筋膜リリースケア

～1年の厄を落とし、体をケアしよう～

1/17（土）

10:30～ 初級クラス

不調改善ヨガ×骨格 make

～お正月ボケを解消し、体をスッキリさせよう～

11:30～ 中級クラス

美シェイプヨガ×骨格 make

～お正月太りを解消しよう～

2/14（土）

10:30～ 初級クラス

体ポカポカヨガ×骨格 make

～体を芯からあたため、寒い冬を乗り切ろう～

11:30～ 中級クラス

二の腕引き締めヨガ×骨格 make

～アームバランスにチャレンジ！！～

3/14（土）

10:30～ 初級クラス

股関節ほぐしヨガ×骨格 make

～股関節を柔らかくし、代謝をあげよう～

11:30～ 中級クラス

体側・股関節調整ヨガ×骨格 make

～アームバランスにチャレンジ！！～

開催場所：海の森水上競技場

講師：Kie インストラクター

ご予約・お申込み：海の森水上競技場 HP よりご予約