

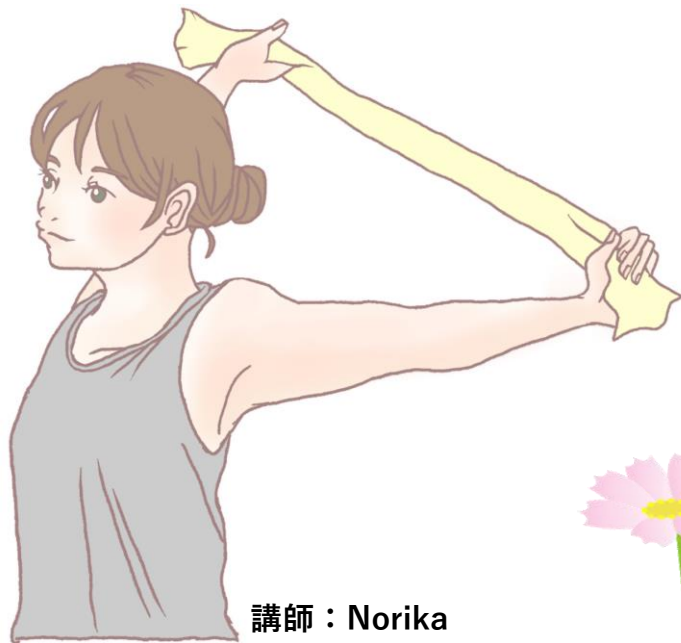
# 大宮武道館 Special Lesson

6月21日（水）13:15～14:15

自律神経を整えて心と身体を健康に♪

## タオルストレッチ★デトックスヨガ

天井からの日の光を感じながら気持ち良く身体を動かします



講師：Norika

参加費：1,000円

定員：30名 対象：18歳以上

場所：柔道場

持ち物：ヨガマット、スポーツタオル、お飲み物

タオルを使うことでストレッチを深め簡単に身体をほぐすことができます。またデトックス効果のあるポーズを行いしっかりと深部から身体を動かすことで心も身体もリフレッシュ！爽やかに梅雨を過ごしましょう。

お申し込みはお電話または窓口にて受付中！

TEL 048-687-0100（教室専用）