

# 整形外科ヨガ

整形外科理論とヨガが融合しました。

関節を正しく最大限に使う事により、ヨガがより効果的になります。

腰痛・肩こり予防だけでなくロコモ・転倒予防も期待できるクラスです。

## 開講日

毎週月曜日 20:15~21:15(60分)

定員15名

## 料金

月謝 会員:4,400円 (税込み)  
一般:6,600円 (税込み)  
都度参加 会員:1,650円 一般:3,300円  
お試しチケット(1回限り)880円もございます  
※チケットまたはフロントにて精算  
の上領収書控えを講師にお渡し下さいませ。

## 対象者

初心者から幅広くご参加いただけます。

インストラクター

戸井田 リシゲ



tel.03-3481-5866