

# パワーヨガ



木曜日

18:45~19:45

受講料 4,320 円(月 4 回)

2,484 円(月 2 回)

体験料 1,080 円

持参品 水分・タオル

※ ズンバとの振替可・ズンバとの同時入会割引有

座ポーズでのストレッチからはじまり、立ちポーズで筋肉を強化するポーズやバランスをとるポーズを行うことによって、大きな筋肉を使い脂肪燃焼を促します。

講師 EMI

PFA 功 advancecoach  
以前より身体が硬く、柔軟性がほしいと思い、はじめたヨガ。続けることにより徐々に柔らかくなり、パワーヨガで筋力の向上も体感しています。