

◇6月度◇

スキルアップヨガ

月毎にテーマを決めて、
ヨガのポーズの効果的な取り方を学ぶクラスです。

【今月のテーマ：ヴィラバドラーサナ2】

レッスンでよく登場する
「ヴィラバドラーサナ2(写真のポーズ)」を練習していきます。
正しいポーズの取り方を知ること、股関節の柔軟性がUPし、
お尻周りの筋力UPにも繋がります。
ヨガ初めての方、長年行われてる方
どちらにもお勧めの内容になっています！



日時：6月1、15日（日）

12:15～13:00 全2回

場所：4Fスタジオ リピュア

担当：中波美穂

定員：20名

※2025年5月31日(土)20:00までに最少遂行人数（4名）に達しなかった場合は
中止とさせていただきます、お申込頂いた方の料金は全額返金いたします

※お客様のご都合でキャンセルされる場合は2025年5月31日(土)20:00までにご連絡ください

●受付期間：2025年5月18日(日)～2025年5月31日(土)20:00まで

●申込詳細

金額：メガロス葛飾店会員の方 2,640円(税込)

会員外の方 3,740円(税込)

●お申込み方法：『まいMEGAネット』からWEB決済



⇐会員申込

会員外申込⇒



ご不明な点は、担当講師またはキャストまでお問い合わせください。
皆様のご参加心よりお待ちしております。

会員価格イベントコード：024001571/ 外部価格イベントコード：024001572