

◇7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：ねじりのポーズ】

ねじりのポーズ(座位、立位)を練習します。
ねじりのポーズは筋肉がほぐれたり、背骨位置が整ったり、
内臓に刺激が加わって消化機能を高めてくれるので
ウエストシェイプにもとても良いです。
夏に向けて、ねじりのポーズを極めていきましょう！



日時：7月6、20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7月5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7月5日(土)20:00までにご連絡ください

●受付期間：2025年6月18日(水)～2025年7月5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：024001634/ 外部価格イベントコード：024001635