

インナートレーニングヨガ

♪ 受講者の声 ♪



60代女性

日々の生活の中で身体の使い方やバランスにより意識が向かうようになりました。焦らずやりたいと思います。



40代女性

毎回楽しく参加させていただいてます。足を鍛えていきたいので、年末に向けても頑張ります。



女性

通常レッスンのヨガが気持ち良く終了した後の爽快感を続けたくて、セッションにも参加しています。このレッスンのお陰で通常レッスンも楽になりました。



70代男性

このセッションのお陰か腰の調子が以前より改善されてきて、整形外科のリハビリに通わなくて済むようになりました。



40代女性

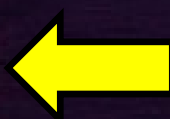
筋力が付いたことが目に見えて分かるようになり、代謝が上がったように感じる。引き続き、参加したいと思います。



女性

平日の日中は座りっぱなしなので、背面全体がバキバキで、毎晩ほぐすのが大変でした。セッション後は久しぶりに深い呼吸ができ良かったです。

10-12月のインナートレーニングのお申込みはこちらから♪



10-12月のインナートレーニングヨガ
絶賛募集中です（＾＾）詳細は館内ポスター
または当クラブホームページのスタッフボイ
スよりご確認お願いいたします♪