yamuna

ボールを使って

究極のストレッチ！

担当インストラクターの大熊です。
毎回好評のNY発ボディワーク「ヤムナボディローリング」を
取り入れた究極のストレッチ。今回のテーマは
「骨盤～背骨を整えて美姿勢に」。ボールを使って骨の歪みを
正しい位置に整え、縮こまった筋肉を解放することで、
猫背や反り腰、肩や腰の左右差など気になる姿勢を整えます。
体に必要なスペースを作ることで内蔵の動きもスムーズに！

◆資格◆
PTCパーソナルトレーナー・キッズパーソナル・ヤムナ認定プラクティショナー

開催日：2024年3月31日（日）
時　間：11:00～11:50
場　所：ヨガピススタジオ越谷レイクタウン店
参加費：1,870円（税込）
※一般の方は、別途『施設入館料』として
¥1,100-（税込）頂戴いたします。

定　員：14名 ※最少催行人数 6名
持ち物：動きやすい服装・飲み物
申込締切：2024年3月24日（日）
申込方法：ヨガピスホームページよりご予約後
ヨガピス越谷レイクタウン店または
セントラル越谷レイクタウン店にて
開催日3日前までにご入金ください。
前日→全額返金
開始前まで→50%
開始後はご返金できかねます。

お申込みはコチラ