

ヨガとピラティスを融合し、体幹強化と姿勢改善を目指すクラス

ヨガティス

写真比較で 効果を可視化

レッスン前後で身体の写真を
撮り、姿勢改善の効果を可視化！

アジャストあり！

普段は行わない触れての
アジャストを取り入れ、
一人ひとりの動きを
丁寧にサポート！
より正しいフォームと身体の
使い方を体感していただけます。

初心者OK♪ 楽しく学べる！

はじめてでも無理なく
楽しめる内容です♪

軸の安定としなやかな動きが生む、深い満足感

ヨガの呼吸とストレッチ、ピラティスの体幹トレーニングを組み合わせたヨガティスは、
身体を整えながら、内側から強さを引き出すメソッドです。

動きに集中することで思考がクリアになり、心にも前向きな変化をもたらします。
日常の疲れや緊張を手放し、ココロもカラダも軽やかに、整っていく感覚をぜひ体感してください。

開催日時

2月23日(月・祝)
10:30~11:30

強度
★★

ビフォーアフターの写真撮影がある為
10:15の来館をお願いいたします！
レッスン後すぐにアフターの撮影になりますので
冷えるのが気になる方は
羽織れるものをお持ちください！

担当 I R 安田 葉子

保有資格

- ・全米アライアンスRYT200
- ・リストラティブヨガRYS20
- ・骨盤調整ヨガTT20
- ・STOTT PILATES Matwork
- ・ママとベイビーのヨガTT20
- ・ZENGA Matwork



予約受付 **1月15日(木)~**

定員 15名

利用料金 1,650円(税込)

※デイタイムの会員さまは
時間外利用料として+1980円かかります。
マンスリー4の会員さまは
追加料金はかかりません。

他店舗会員様：1,650円+マルチストアサービス料金
非会員様：ウェルチケ1枚分

体験予約はお電話もしくはフロントまで

TEL 06-6136-1700