



クラブテアトロのヨガ教室

私たちは横浜市緑区・都筑区を拠点に、サッカーを中心とする様々なスポーツ活動を展開する総合型地域スポーツクラブです。

無料体験会開催！

参加者大募集！

ヨガ教室と聞くと身体が柔らかくないとできないと思う方も多いですが、テアトロのヨガ教室は、身体が硬くても、初心者でも、誰でも気軽に始められます。経験豊富な先生が丁寧に教えます。そんなヨガをより多くの皆様に体験していただくため、無料体験会を下記の日程で行います！お一人様2回まで体験可能です。お申込みは裏面をご覧ください。

テアトロ ヨガ教室の特徴

=ゆるめるヨガ【ルーシーダットン】

●誰でも無理なくできる

・身体が硬くてもOK ・辛いポーズや激しい動作がない

●自分で行うマッサージ（自己整体）

・骨盤（猫背）矯正 ・肩甲骨を使う

●腹式呼吸でインナーマッスルを引き締める

・お腹のたるみ解消 ・代謝があがる



無料体験会日程

5月9日（火）・16日（火）・23日（火）・30日（火）

6月6日（火）・13日（火）・20日（火）・27日（火）

@鴨居中央会館 10:00-11:30

ご参加お待ちしております！お申込方法は裏面をご覧ください。