

2月6日よりついに開講!

き、ほぐしましよ

～テニスのための美容と健康のヨガ～

どなたでも
ご参加できますヨ!

※会員じゃなくてもOK!

テニスのためのヨガ&ストレッチ教室

疲れた身体をほぐすコツ教えます!



テニスが終わったら身体のメンテナンス!

専門のヨガインストラクターがテニスに役立つ動きを中心に、骨盤、肩甲骨など、テニスで大切な部分をゆったりとほぐしていきます。

日々のデスクワークでの

肩こりや腰痛の緩和や、女性にうれしい美容のために役立つストレッチも取り入れています。

テニスの早い動きと、ヨガのゆったりした動きで新陳代謝も活発に!

前日までに2名以上のご予約で、開講となります。みなさまお誘い併せの上、ご参加下さい!



毎週土曜日

12時45分～ 45分間

ヨガインストラクター：米丸 裕美子

参加費：1回/1,500円 (税込)

お支払い方法：口座引き落とし、
又はフロントで現金にてお支払い
お申し込み：フロントへお電話か直接ご予約下さい。
※前日までに2名以上のご予約で開講。

電話番号：06-6843-5771

場所：ナックル4Fスタジオ
(テニスコートと同階)

持ち物：タオルのみお持ち下さい

※テニスの荷物はそのままスタジオへお持ちいただけます。(レッスン後、直接スタジオへお越し下さい。)