

レッスン名変更のご連絡

いつもS&Dスイミングプラザ羽村をご利用いただきありがとうございます。

レッスン ゆったり健康ヨガ（11:00～12:00）

上記日程のレッスンは10月より、アクティブヨガに名前変更となります。

レッスン内容→ヨガの一連の動きをリズムカルに行い、体幹の強化、柔軟性や筋力の向上を促し、動きと呼吸に集中することで心を落ち着かせ、ストレス解消やリフレッシュ、集中力を高めていきます。

皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

S&Dスイミングプラザ羽村