

# バランスボール de ヨガ

## 無料体験参加者募集

ヨガは、効率的に不要な脂肪を燃焼させながら基礎代謝を高めるなど「体質改善」が期待できます。

ヨガの運動には、ゆっくりと体をストレッチさせるポーズが多く、これは普段あまり使わない部分の筋肉をほぐして、更に筋力をつけ基礎代謝のアップを図ることが出来ます。これがダイエット効果へと導いてくれます。ぜひ、一緒に楽しみながらレッスンしましょう！

### 先着 25名!

【日時】 ① 7月 5日(金) 11:00~11:40

② 7月16日(火) 14:00~14:40

【持ち物】 タオル、飲み物など

【場所】 岐阜市民総合体育館 2階 柔道場

【対象者】 16歳以上の男女

【講師】 山口 ゆきよ



◇お申込み・お問い合わせ先◇

直接岐阜市民総合体育館事務室、または電話でお問い合わせください。

岐阜市民総合体育館

(058) 245-0351

その他の情報はこちらで検索してください →



