

2021年5月スタート!!

# プールサイド“ウォーム”ヨガ

プールサイドの暖かな空間で、水の音を聴きながらゆったりと自分の身体をメンテナンス。  
発汗効果抜群で代謝アップやデトックス効果、冷え性改善が期待できます★☆  
また、基礎体温を「+1℃」上げることで免疫力向上にもつながります!!  
京都市内や東山の景色を眺めながら、心とカラダの健康づくりに是非ご参加ください!!



免疫力向上

基礎代謝アップ



冷え性改善

発汗作用抜群!!  
デトックス効果も☆

## 【開催日時・担当者】

(火) 12:00~12:45 担当: 亀谷  
18:30~19:15 担当: 河内  
(木) 12:00~12:45 担当: 福島  
18:30~19:15 担当: 木下  
(金) 12:00~12:45 担当: 亀谷  
14:15~15:00 担当: 福島  
※祝日は休講となります。

## 【定員】

定員10名/各クラス

## 【持ち物】

水分(水筒・ペットボトル)・タオル

## 【服装】

トレーニングウェア・水着

注) 水着着用の場合、入水前のご参加をお勧めしております。

入水後にご参加される場合は、カラダをよく拭いてからご参加ください。

2021年4月25日(日)よりWEB予約スタート!!