2022.9

RW RECOVERY WORKS TOYAMA リカバリーワークス スタジオプログラム

Program	Instructor	Content	Day	Time
YOGA ヨガ	Megumi Kawai	ハタヨガ(hatha yoga) アサナ(ポーズ)と呼吸法を中心に 心と身体をバランス良く保つヨガ。 初心者の方、体の硬い方でも大丈夫です!	月 温処 庵にて	11:00〜12:15
	Miho Sugibayashi	やさしいヨガ★ 深くおだやかな呼吸と ゆったりとした身体の動きを組み合わせて 行うヨガ。やさしいポーズが中心なので 初心者や身体が硬い方でもご参加できます。	金 温処 庵にて	13:30〜14:45
PILATES ピラティス	Tomoko Sakashita	美しいボディラインを目指しましょう! 体幹を鍛えることで姿勢が正しくなり、 骨盤のゆがみ改善、内臓の働きもアップ します。	土 温処 庵にて	10:00〜11:15 11:30〜12:45
	Michiyo Matsui	体のバランスを整え、痛みのない身体づくり を目指していきます。 姿勢改善や代謝アップ、機能的な体を手に 入れる事ができます。 初めての方も大歓迎です!	木	10:00〜11:15
	Kazue Nakata	体の内側に意識を集中させて、全身をバラ ンスよく動かすことで、体の筋肉を鍛え、 ゆがみの無い柔軟でしなやかな体づくりを 目指します。	水 🌙	20:00〜21:15

Price

初回体験	1,100 円	4 回券	7,920 円	(2 ヶ月有効)
ドロップイン	2,200 円	10 回券	16,500 円	(3 ヶ月有効)
入会金	2,200 円	20 回券	28,600 円	(6 ヶ月有効)

※料金はすべて税込

予約・お問い合わせは　あおき接骨院
TEL/076-493-8277

富山市新根塚町 1-4-41
(あおき接骨院内リカバリーワークス)
受付/平日9:00〜20:00 休み/水曜(〜16:00)・日・祝