

サークル活動紹介シート



団体名

ROOT. ヨガ&ピラティス
(ほぐヨガ)

ジャンル

健康



活動日時

毎週金曜日 9:30 ~、11:00 ~
(第二金曜日お休み)

見学

可・不可

活動写真



現在は、最大6名
の少人数制です

活動内容

ほぐヨガとは、【呼吸 × ほぐし × 骨盤調整】に
重点をおいたプログラムです。

丁寧な呼吸で自律神経を整えココロ軽く♪
ほぐすことで、柔軟性・ポーズの効果アップ！

骨盤調整でめぐりよいカラダに♪

運動習慣がない方や、カラダが硬い方でも

安心してお受けいただけます。ぜひ体験を^^



ご連絡先

担当者名	TEL	070-8412-2087
田中	E-mail	root.yogapilates@gmail.com

吹田市立 山田ふれあい文化センター
指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)

