

YOGA Class

by: 古畑 夏希
(大間町在住ヨガインストラクター)

参加費1000円
ヨガマット貸出あり

シャワー、更衣室
お使いいただけます

去年よりレッスン内容も
パワーUP!

ヨガで心も身体も元気にな
りましょう~!

身体が硬い方、
初めての方も大歓迎です^^

① 目覚めの朝ヨガ 9:30-10:15

初めての方、60歳以上の方にもオススメのクラス

② パワーヨガ10:45-11:30

動いて発散!筋力アップ!

③ リラックスヨガ13:00-13:45

疲れている自分を癒す時間

ご予約は公式LINE→
からネット予約、または
お電話0175-28-4341まで



レッスンスケジュール

| | |
|----|----------------------|
| 4月 | 5日(火)、9日(土) |
| 5月 | 10日(火).21日(土).24日(火) |
| 6月 | 7日(火).25日(土).28日(火) |
| 7月 | 5日(火).23日(土).26日(火) |
| 8月 | 2日(火).27日(土).30日(火) |
| 9月 | 6日(火).10日(土).27日(火) |

場所：フロント横の会議室

7月、8月は晴れていれば外で行います

←公式LINEにて随時配信中