

身体が硬い人のためのヨガ

身体が硬いからヨガをやらないという
選択をしていませんか？

ヨガ初心者でも無理せずできるので
大丈夫です！実はコツをつかめば、
誰でも**心地よく**ヨガができます。
身体に合わせてポーズをとる事で
呼吸が深まり心身ともにリフレッシュ！
また**夏バテの予防**にも効果的です！



**会員ではない方も
参加OK！**

ご家族ご友人を誘って
ヨガを楽しみましょう！
下記QRコードより申込⇒



Information

- 【日時】7/21(月) 18:15-19:15
- 【場所】3Fアリーナ(定員53名)
- 【料金】1,000円(税別)1,100円(税込)(会員外:2,500円(税別)2,750円(税込))
- 【受付】6/30(月) 12:00～(会員外:7/7(月)より受付開始)
- 【支払】フロントにてクレジットカードより決済
- 【キャンセル】前日までのキャンセル:全額返金
当日でのキャンセル:返金不可



担当:杉山

身体が変わる1歩を踏み出しましょう！