

大好評につき  
2度目の開催

# 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！  
寒さに負けない身体づくりをしましょう！



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】2/11(水) 11:15-12:15
- 【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】1/28(水) 12:00~
- 【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！

HAYASHI FITNESS & SPA RESORT

