

Relaxation yoga

リラクゼーションヨガ

ゆったり体をほぐしながら
～心と体に癒しの時間を～

- * ストレス軽減 *
- * 肩こり改善 *
- * 美肌効果 *
- * 腰痛を緩和 *

【日時】

5/8(月) 14:30～15:30

5/22(月) 14:30～15:30

【レッスン時間】 60分

(3名以上で開講)

【参加費】 1,000円 (各レッスン)

【講師】 ヨガインストラクター 尾形まさみ

【お問い合わせ先】

メディカルフィットネス LaSanté

鶴岡市日枝字小真木原88-1

0235-64-8858

【その他】 動きやすい服装で、飲み物ご持参下さい。

マット無料貸出あります!

♪体が固い方、ヨガが未経験の方もぜひ♪