

第2回 La Santé workshop
ラサンテ ワークショップ

「 ヨガ & ハーブ 」

ゆったりヨガとおいしいハーブティーで心も体もポッカポカ♥
毎日の寒さで縮こまりがちな心と体を、ゆったりヨガと
リラックス効果の高いハーブティーでやさしくゆるめていきます。
この季節限定のヨガ&ハーブをどうぞご体感ください！



日時

1月19日(土)

10:30 ~ 12:00

参加費

¥1,500

レモングラスと黒豆のハーブティー

地元産レモングラスの香りでリフレッシュ。

風邪予防や美肌にも。

黒豆茶はメタボ改善やむくみ解消にも。

体を温めてくれます。

定員

12名

講師

ヨガ 多田まさみ

ハーブティー 伊藤 和佳

リラックスヨガ

初めての方や、体が固い方も
無理なく行えるやさしいヨガです。
肩こりや冷え性、不眠症の方にも
おすすめです。

場所

メディカルフィットネス
La Santé スタジオ

鶴岡市日枝字小真木原88-1
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)

定員になり次第、締め切りとさせていただきます。お申込みはお早めに！



ラサンテ

お問い合わせ メディカルフィットネス La Santé

TEL 0235-64-8858

営業時間

平日: 13:00~21:00

土日祝: 10:00~18:00