

第10回 La Santé workshop
ラサンテ ワークショップ

ヨガ & ハーブ

8/25
(日)

午後2:00
~午後4:00



夏の健康管理をハーブで

暑い夏は生活習慣が乱れがちになり、小さな不調をそのままにして不摂生を重ねがちです。デトックスウォーター・ゴーヤジュース・よもぎしょうが茶などのハーブで植物の力を取り入れ、免疫力を高めて、だるさや食欲低下しやすい夏を乗り切りましょう！

参加費

¥1,500

定員

12名

講師

ヨガ 多田まさみ
ハーブティアー 伊藤 和佳

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)

椅子ヨガでリラックス

体が固い方も運動が苦手な方も、椅子に座りながら行えるやさしいヨガです。ご自宅や職場でも気軽にできるヨガをぜひ一緒に楽しみましょう！

お問い合わせ

ラサンテ
メディカルフィットネス La Santé
TEL 0235-64-8858

定休日 水曜日

営業時間

平日: 13:00~21:00

土日祝: 10:00~18:00