

第14回 La Sant é workshop

ラサンテ ワークショップ

ヨガ & ハーブ

Yoga and herb

11/10

(日)

午後2:00

~午後4:00



秋の健康管理をハーブで

秋は気温や日照時間の変化にともない、体内時計の乱れや心のトラブルを起こしがちです。そんな環境の変化に適応するために、気分をリフレッシュするミントや身体を温めるジンジャーなどのハーブティーがおすすめです！

参加費

¥1,500

定員

12名 (要予約)

講師

ヨガ 多田まさみ
ハーブティー 伊藤 和佳

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！

場所

メディカルフィットネス
La Sant é 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)

ラサンテ

お問い合わせ メディカルフィットネス La Sant é

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