

第18回 La Santé workshop

「ヨガ & ハーブ」

身体を守り温めるハーブ

寒さや冷えは自律神経の働きを乱し、
血流を悪くしストレスも溜めやすくなります。
また冬は太りやすく、むくみやすくなります。
かりんやりんご、生姜、ペパーミント等、
地元のハーブや食材で身体を守り
温める方法をご案内します。



日時

2月2日(日)
14:00 ~ 16:00

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)

ゆるめるヨガ

やさしい動きでゆっくり身体をゆるめていきます。寒さやストレスによる肩・骨盤周りの凝りをじんわりほぐし、心もゆるめて本来の身体と心を取り戻していきます。初めての方も安心して行なえるヨガです。

定員になり次第、締め切りとさせていただきます。お申し込みはお早めに！



お問い合わせ 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