

やさしい 初心者さん大歓迎

# リラックスヨガ

2024

1月13日(土)

時間 10:00～11:00

場所 のぼり病院 5階  
マミーホール

参加費

1000円

(飲み物付き)



簡単で優しいヨガ体操をします。  
カラダを動かして日頃の疲れを  
リフレッシュしませんか？

ご妊娠中の方はマタニティヨガをご予約下さい。

対象：20歳以上の女性

定員：15名(先着予約順)

持ち物：タオル

ヨガは裸足で行います。

動きやすい服装(パンツスタイル)でお越しください。



講師 長谷 里子

## 申込方法

【教室】▶リラックスヨガを  
選んでご予約ください。

当院の予約システム【アットリンク 】よりご予約下さい。

ご不明な点はお問い合わせください。☎099-256-1313(平日9時～17時)

