

やさしい 初心者さん大歓迎
リラックスヨガ

2024

9月28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@link】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)

