

ハワイ生まれのプラナチャクラヨガ™

June 6月クラスのお知らせ



講師：Akiyo

1週目 はじめてのヨガ (60分)

3日(火) 10:00~ / 14:00~

7日(土) 10:00~

2週目 リラックスヨガ (60分)

10日(火) 10:00~ / 14:00~

14日(土) 10:00~

3週目 ビューティーヨガ (60分)

17日(火) 10:00~ / 14:00~

21日(土) 10:00~

場所：ヤマグチ家具・2F 対象：初心者歓迎・ヨガ未経験者歓迎

定員：各回 6名 料金：1レッスン 1500円

申込先： TEL. 0296-43-5181 (ヤマグチ家具) 又は、

携帯 080-1292-2717 (講師：Akiyo)

ヨガマットをお持ちの方は、ご持参下さい。(レンタル 別途 200円)

持ち物 お水・膝かけ用のブランケット (大きめのバスタオルでもOKです)

服装 Tシャツ、トレーニングパンツなど、動きやすい服装でお越しください