



Special Event

肩こり腰痛 改善ヨガ

「このつらい肩こり・腰痛を
解消したい！」

9月23日（水） 11:20～12:20

座りっぱなしでスマホ、パソコンと睨めっこ、前かがみでお料理、洗い物。
こんな生活でガチガチの肩、バキバキの腰を何とかしたい方、ターゲットとなる筋肉、
関節にアプローチして、「伸ばす、ゆるめる、ほぐす」辛い症状を改善します。

巡りの良い軽やかな体つくりのために、ぜひご参加ください♪



担当：マー インストラクター

- ・ ヨガインストラクター歴29年
- ・ クラシックバレエ10年、器械体操3年、
練功十八法、八段錦などの気功法を学ぶ
- ・ 健康管理士、健康管理能力検定1級、
介護予防運動指導員他 数多くの資格を持つ

ヨガが初めての方も
大歓迎です♪
お気軽に
ご参加ください！

持ち物 フェイスタオル・飲み物

申込期間 8/28(金)12:00～9/16(水)23:55

定員 20名(最小遂行人数：6名)

キャンセル期間 申込開始後～9/16(水)23:55

料金 1,100円(税込)

※キャンセル期間内の予約取り消しは自動返金されます。
※キャンセル期限過ぎでの返金は出来かねます。

お支払い方法 WEB事前決済

開催判断 9/17(木)16:00以降HP最新情報にて掲載

※開催決定後、空きがあった場合追加募集を行います。
空き情報はスタッフまでお尋ねください。

予約方法 WEBサービス→イベント予約