

# ★新クラス 開講前体験会

～日曜日の朝にカラダの為の新習慣～



# 全身リセット



# 整えヨガ

♡ 1週間いろいろな頑張った自分へのご褒美&ケア ♡

1週間のコリや疲れを優しくリセット♪

深い呼吸とともに全身を伸ばして、心身をすっきりリフレッシュ！

年齢を問わず、どなたでも無理なくご参加いただける内容です



## ★担当講師★ Nao (なお)

ヨガがお好きな方はもちろん、「体が硬いから…」という方も大歓迎♪

無理なく継続できる健康習慣をここから一緒に始めませんか？



【実施場所】 スタジオ

【定員】 16名

【日時】 3/1・8・15・29 日曜日 9:45～10:45

【体験料】 4回セット 3,240円(税込) 都度1,100円(税込)

【お申込み】 総合フロントまでお願いいたします

## ■持ち物

運動できる服装・水分補給できるもの(フタ付)・タオル・ヨガマット(お持ちの方)