

リラックスヨガ

～忙しい毎日に、ホッと一息～
癒しのリラックスヨガで心も軽く

(木) 9:20～10:20

日々の忙しさで、つい自分のことを後回しにしていませんか？
リラックスヨガは深い深呼吸とゆったりした動きで、緊張した
心とカラダをやさしくほぐす時間です！



講師：大沢 先生

初心者でも安心して
参加できる内容で、
カラダのリフレッシュに
ピッタリです！



場所

エア・ウォーターアリーナ松本
第2トレーニング室

料金

1,100円/1回 5,000円/5回

持ち物

動きやすい服装・室内シューズ・
飲み物・タオル

お申込み

窓口・お電話にて承ります

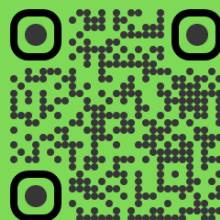


エア・ウォーターアリーナ松本

指定管理 シンコースポーツ株式会社



0263-32-1818



ホームページは
こちらから