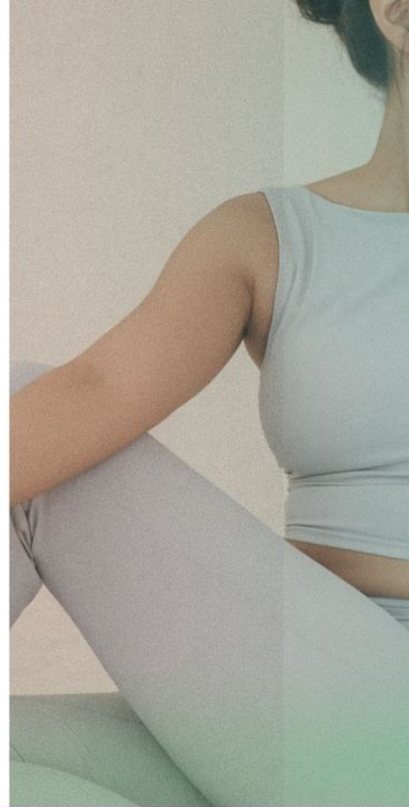


ナイトヨガ

一日をリセットする、

やさしい夜のリラックスヨガ

(木) 19:10~20:10



疲れをゆっくりほぐし、心と体をリセットするナイトヨガ。
深い呼吸とやさしい動きで穏やかな夜の時間を過ごしましょう。
一日の終わりに、自分を整える習慣をはじめませんか？



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・飲み物・タオル

お申込み

窓口・お電話にて承ります

講師：KIYOMI 先生

深い呼吸で心を落ち着かせ、
心地よい夜の時間を
楽しみましょう！



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