

7月

ミナミ田園

ヨガ

YOGA

5日(木) 20時 ビューティーパワーYOGA

体を引き締め、しなやかで美しい筋肉を作り理想のボディラインを Get しましょう。男性の参加もOKです。

20日(金) 20時 スポーツYOGA

アクティブに動きたい男性、女性、スポーツをしている方の体幹トレーニングに最適!! 達成感を味わえます。

25日(水) 20時 リラックス&リフレッシュ YOGA

心と体をリラックス状態へと導き1日の疲れを取り、ぐっすり眠る準備を行いましょう。
(10名限定)

30日(月) 10時 産後&親子YOGA

生後3ヶ月~3歳までのお子様も一緒に参加して頂きます。ママお一人の参加も可能です。産後の骨盤調整や体型戻しに効果的です。(お子さまはバスタオルをご用意ください。)

《予約方法》

- ・湯治楼受付
- ・yuki.yoga.tj@gmail.com
- ・LINE@ID:@vyr6432q

LINE@

始めました!!

LINEの友達追加で
新着情報や予約も簡単!!
「ミナミ田園デ YOGA」で検索可能

QRコード



《持ちもの》

動きやすい服装 お水 タオル ヨガマット
(ヨガマット無料貸し出しあり。数に限りありますので、予約時お申しください。)

場所：湯治楼2階休憩室
(10名以上で
1stランジャリーに変更)
料金：1,500円 60分
★入浴券付です。
期限なし