

Yoga

丸まった背中、浅い呼吸
普段の姿勢から少し変えてみませんか。
身体の気持ちよさから
こころの和らぎに
つながります。
初めてのの方がメインです。
身体の硬い方も大歓迎。
お気軽にどうぞ

2017年3月スケジュール

木	金	土	日
2 19:00~陰ヨガ	3 18:00~アロマリラックスヨガ 19:30~骨盤調整ヨガ	4 9:00~朝ヨガ	5 休講
9 18:00~アロマリラックスヨガ 19:30~骨盤調整ヨガ	10 16:30~骨盤調整ヨガ	11 休講	12 14:30~陰ヨガ 16:00~ストレッチヨガ
16 休講	17 18:00~骨盤調整ヨガ 19:30~陰ヨガ	18 14:30~アロマリラックスヨガ 16:00~骨盤調整ヨガ	19 9:00~朝ヨガ 16:00~ストレッチヨガ
23 休講	24 16:30~ストレッチヨガ 18:00~骨盤調整ヨガ	25 14:30~ストレッチヨガ 16:00~陰ヨガ	26 14:30~骨盤調整ヨガ 16:00~アロマリラックスヨガ

【料金】

初回体験1,000円 Trial ¥1,000

一般：ドロップイン2,000円 ジム会員：ドロップイン1,700円
4回券 7,000円 4回券 6,000円
ヨガマットレンタルあり



予約・お問い合わせ
SHIONOIRI Yoga&Holistic Therapy
関原紗織

yogashionoiri@gmail.com

080-4387-0238

又は

白馬フィールドスポーツジム



場所：白馬フィールドスポーツジム
(ハイランドホテル同敷地内)
@Hakuba field sports gym

クラスは全て75分クラスになります。
75minutes.

シャトルバス Shuttle bus

⑧&⑨