

Yoga

★5月より予約制になります★

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

金 FRI	5 18:30~骨盤調整ヨガ	12 14:00~アロマヨガ 18:30~ストレッチヨガ	19 14:00~骨盤調整ヨガ 18:30~関節に効かせるヨガ	26 14:00~関節に効かせるヨガ 18:30~アロマヨガ
日 SUN	7 15:30~アロマヨガ 17:00~ストレッチヨガ	14 9:00~朝ヨガ 14:30~骨盤調整ヨガ	21 15:30~ストレッチヨガ 17:00~骨盤調整ヨガ	28 9:00~朝ヨガ 14:30~アロマヨガ

＊オススメクラス＊

ストレッチ&アロマヨガ

- ・ヨガが初めて
- ・身体の硬い方

関節に効かせるヨガ&骨盤調整ヨガ

- ・腰痛、肩こり
- ・慢性的な身体の不調がある

骨盤調整ヨガ

- ・インナーマッスルを鍛えたい
- ・体幹を鍛えパフォーマンス向上したい

朝ヨガ&関節に効かせるヨガ

- ・静かに自分と向き合いたい
- ・瞑想に興味がある

＊各クラス予約制になります。

＊2時間前までにご連絡ください。

【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
ヨガマット無料レンタルあります

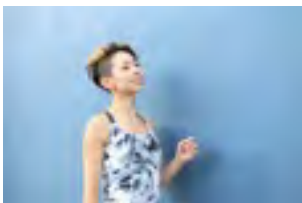
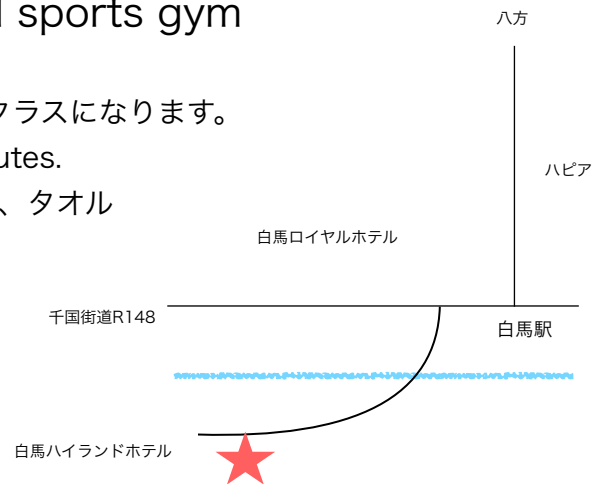
場所：白馬フィールドスポーツジム
(ハイランドホテル同敷地内)

@Hakuba field sports gym

クラスは全て75分クラスになります。

75minutes.

持ち物：水、タオル



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0261-85-2307

