

YOGA

10月&11月

ストレスや日々の疲れをヨガでリフレッシュ

呼吸法と全身運動で
心身のバランスを整えます

ゆっくり動くアロマヨガに
ストレッチメインのヨガや
汗をかいて動くインナーマッスルヨガ
初心者クラスです

予約制になります

5時間前までにお申し込みください。

| 10月木曜日 | 11月木曜日 |
|---|---|
| 10/5 13:45~アロマヨガ 18:30~アロマヨガ | 11/2・11/23 休講 |
| 10/12 13:45~ストレッチヨガ 18:30~ストレッチヨガ | 11/9 13:45~アロマヨガ 18:30~アロマヨガ |
| 10/19 13:45~ストレッチヨガ 18:30~ストレッチヨガ | 11/16 13:45~ストレッチヨガ 18:30~ストレッチヨガ |
| 10/26 13:45~インナーマッスル強化ヨガ 18:30~インナーマッスル強化ヨガ | 11/30 13:45~インナーマッスル強化ヨガ 18:30~インナーマッスル強化ヨガ |

【料金】

初回体験1,000円

Trial ¥1,000

一般：ドロップイン1,500円
4回券 5,500円

ジム会員：ドロップイン1,000円

ヨガマット無料レンタルあります

スケジュール

木曜日 13:45~15:00
18:30~19:45

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。

食後2時間はあけてください。

持ち物：水、タオル

ヨガマット無料レンタルあります

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