

YOGA

12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。

12月木曜日

12/7
18:30~ストレッチヨガ

12/14
13:45~アロマヨガ
18:30~アロマヨガ

12/21
13:45~ストレッチヨガ
18:30~ストレッチヨガ

12/28
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 ジム会員：ドロップイン1,000円
4回券 5,500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