

YOGA

1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

ストレッチメインのヨガ

汗をかいてしっかり動くインナーマッスルヨガ

予約制になります

5時間前までにお申し込みください。

1月木曜日

1/4

13:45~ストレッチヨガ

18:30~ストレッチヨガ

1/11

13:45~アロマヨガ

18:30~アロマヨガ

1/18

13:45~ストレッチヨガ

18:30~ストレッチヨガ

1/25

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