

YOGA

3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。

木曜日

3/1
18:30~ストレッチヨガ

3/8
13:45~アロマヨガ
18:30~アロマヨガ

3/15
13:45~ストレッチヨガ
18:30~ストレッチヨガ

3/22
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

3/29
13:45~ストレッチヨガ
18:30~ストレッチヨガ

【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