

NEW!!

体験講座

心やすらぐ ポカポカヨガ

ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで
身体全体の血流を促進し免疫力を高めます。
冷え性の方や睡眠不足の方にオススメです。

日 程 金曜日 18:30～19:45

① 3月14日 ② 3月21日

※ご都合の良い日程を選択してお申込みください。
両日参加也大歓迎です!!

受講料 各1,000円 (1回分・含消費税)

対 象 19歳以上の男女

定 員 25名

**携行品 スポーツタオル・飲料水
お持ちの方はヨガマット**



講 師 山内 由美子
(セラピスト・ヨガインストラクター)

**2月22日(土)より、窓口・電話にて受付開始
お問い合わせはサンライフ秋田 ☎863-1391**