

花粉症対策にも役立つ

体質改善ヨガ体験会

2月24日(水)13:30~15:30

毎日を健康で朗らかに過ごすためには、適度な運動と定期的継続的に行うことが大切といわれます。また、体の気になる症状の多くが日常的なストレスによる自律神経の乱れからといわれています。

誰でもできる 簡単な ヨガでストレス解消しながら体質改善、免疫カアップに役立ってみませんか？

子どもから～
ご年配の方まで

もちろん
男性の方でも
O.K



体の硬さが
気にならなくても
O.K

日頃運動が苦手な方
でも
O.K

会場 メディアコスモ
おどるスタジオ

参加費 ¥1500

持ち物 バスタオル
又は
ヨガマット

動きやすい服装で
ご参加ください。

お問い合わせ・ご予約は...

TEL. 058-266-7270

イルチブレインヨガ 山支阜スタジオ

お気軽に
どうぞ