



やさしいヨガ

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

ヨガインストラクター RIKA

1月 7日 (火)
1月21日 (火)

19:30~20:30



初心者の方大歓迎！

一緒にヨガをしてみませんか？

運動嫌いで運動不足の方
家事や仕事が多忙でストレスが
なかなか抜けない方
最近疲れやすいと感じる方
最近太り気味で痩せにくくなった方
是非お越しください

参加費 1,000円

持ち物 タオル 飲み物

ヨガマット (なければバスタオル)

当日参加OK!

※但し定員がございますので定員に達した場合は、事前に締め切らせて頂きます。

確実にご参加されたい方は下記メールアドレスに、ご予約のご連絡をお願い致します。

お申込み お問合せ rk.31.fitness@gmail.com