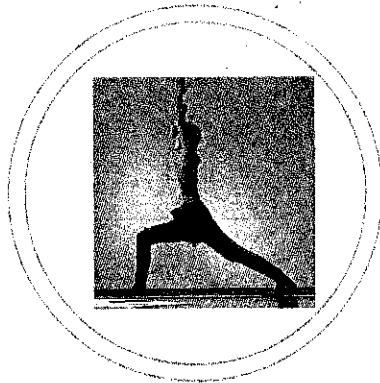
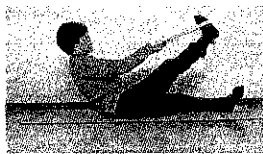


# ヨガ×ゆるピラ

～痛みのない心地よい毎日を過ごすために～  
ヨガとピラティスを合わせたレッスンです。  
ハードに動いたり、無理に伸ばしたりしない  
ゆるいタイプのヨガとがんばらないピラティスです。



初心者・身体の硬い方・中高年向け



身体を感じて調える



「気持ちいい」感覚を大切に

岐阜市メディアコスモス つながるスタジオ

8月2日(水) 15:10～16:40

8月25日(金) 15:10～16:40

1500円(当日現金払い)

<持ち物>

・ヨガマット

(先着3名様まで  
無料貸し出し有り  
ご連絡ください)

・水分補給用の飲み物



<連絡先>

メール: ukezuki2017@gmail.com

09076761060

なんき

\*定員1～5人: 1名様より開催します。

1週間前までにご予約ください。

ブログQRコード