

YOGA 5回コース開催!!

1レッスン90分の集中コースで
体質改善を目指しましょう!!
姿勢改善、筋力UP、冷え性改善、
肩こり・腰痛の改善、代謝力UP
など、様々な効果が期待出来ます。
(お申込み期限: 2012/10/1まで)

1レッスン90分×5回=3,000円

| 実施日 | 時間 | | ポーズ名 |
|-----------|-------------|-------------|---------|
| 10/2 (火) | 13:00~14:30 | | 猫のポーズ |
| 10/4 (木) | | 19:00~20:30 | |
| 10/6 (土) | | 14:00~15:30 | 立ち木のポーズ |
| 10/8 (月) | 13:00~14:30 | | コブラのポーズ |
| 10/9 (火) | | 19:00~20:30 | |
| 10/13 (土) | | 14:00~15:30 | 鳩のポーズ |
| 10/15 (月) | | 19:00~20:30 | 英雄のポーズ |
| 10/19 (金) | 13:00~14:30 | | |
| 10/20 (土) | | 14:00~15:30 | 立ち木のポーズ |
| 10/25 (木) | 13:00~14:30 | | 魚のポーズ |
| 10/26 (金) | | 19:00~20:30 | |
| 10/27 (土) | | 14:00~15:30 | 鳩のポーズ |

昨日より少し元気な自分に
会えるかも... ✨

お申込み・お問い合わせなど
詳しくはクアハウス受付まで
tel: 025-765-3711

