

「週末のセルフメンテナンスヨガ」
1週間の疲れをリセットしてぐっすり眠れる体へ

週末に整え、明日からの1週間を軽やかに

リフレッシュヨガ 教室

【7月コース】
5・12・19・26日



ヨガインストラクター SAE
・ヨガ指導歴9年・マッサージセラピスト

曜日/時間 日曜日17:00~18:00

場所 富山市2000年体育館(アリーナ)

料金 4,400円(税込)/月(4回)

持ち物 飲み物、タオル
※マットは会場でご用意いたします。

料金

おすすめ!

初回体験

500円

(初心者さん歓迎!)

1回だけ
参加OK

ビジターチケット

1,500円

続けやすい
月4回

月4回コース

4,400円(税込)

(1回あたり1,100円)

＼初心者さんや男性也大歓迎!／

- ✓健康のために何かしたい
- ✓忙しい毎日で自分のケアができていない
- ✓よく眠れない、ぐっすり眠りたい
- ✓腰痛、肩こり、膝痛の予防や改善をしたい



お申込み方法

お電話又は窓口にて受付

076-420-2000

富山市2000年体育館

受付時間：9:00~21:00