

「週末のセルフメンテナンスヨガ」

この夏は、ヨガで「疲れにくい体」と「心地よい毎日」を

日曜夕方の健康習慣
『疲れた』が『スッキリした！』
に変わる

リフレッシュヨガ

【8月コース】
2・9・23・30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。

＼初心者さんや男性もオススメ！／

- ✓ 夏バテで疲れやすい
- ✓ 冷房で体が冷えている
- ✓ 質のよい睡眠をとりたい
- ✓ いくつになってもいきいきと過ごしたい



料金

初回体験

500円

当日参加
OK!

単発参加
OK!

ビジターチケット

1,500円

おススメ
月4回

月4回コース

4,400円

お申込み方法 お電話又は窓口にて受付

富山市2000年体育館 ☎ 076-420-2000

受付時間：9:00～21:00



2000年HP
用QRコード



Instagram
用QRコード