

管理栄養士が教える

栄養×ヨガ

旬の野菜をおいしく食べよう!

タンパク質×ビタミンで代謝UP!
第2弾!

日時 5月6日(月) 15:30~16:45

参加
無料

JOYFITRYOGA用賀 Aスタジオ

※ヨガマット・ヨガウエアをご持参ください

代謝を上げるストレッチヨガ



ゆるホットクラス

プラス用賀 女性会員様も
ご参加可能です



担当講師

管理栄養士 田中真美

参加者特典



今日から作れる
簡単レシピ集
プレゼント♪

JOYFITRYOGA用賀

Tel. 03-6447-9083

レッスン1週間前より

ご予約可能です♪





ピラティスリフォーマー グループレッスン

参加費

通常1,850円 税込2,035円

定員 4名 場所 暗闇スタジオ

※1週間前からWEB予約可能

※滑り止め付き靴下着用必須

※ヨガマット必須

5月初回
1,100円(税込)

2回以降
2,035円(税込)

火曜日

18:15-19:15

19:45-20:45

水曜日 (15日は休館日)

12:45-13:45

14:15-15:15

金曜日 (24・31日限定)

20:00-21:00