

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

6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

12:45-13:45

14:15-15:15

金曜日 (14・21日限定)

20:00-21:00

女性に嬉しい カラダが喜ぶ栄養知識

参加料

無料

レッスン回数
1回消化となります

テーマ

梅雨時期のだるさ、不眠、
ストレスから健康を守る栄養知識

栄養&ヨガレッスン

『リラックスヨガ』★

6月26日(水)

18:00-19:00

梅雨時期は消化機能の低下がみられます。

また、関節痛、腰痛、胃もたれ、むくみ、下痢等が現れやすい・・・
季節によって左右にされやすいご自身の健康を栄養の力で守っていきましょう。

参加特典

今日から使える

簡単お食事レシピ集 プレゼント♪



担当講師：田中真美
管理栄養士

お問合せ

JOYFIT YOGA用賀
☎ 03-6447-9083

こちらから
1週間前より
ご予約可能です♪

