



# クリニック YOGA

ヨガが初めての方でも安心して参加していただけるよう  
ゆったりとしたペースでレッスンをを行います！  
運動不足だなと感じている方、体をほぐしたい方、  
ヨガに興味がある方、一緒にヨガを始めてみませんか!?

インストラクター：SAYA

日時：11/8 (金)

10:00～11:00

場所：当院2階

料金：500円(保険料含む)

持ち物：飲み物

汗拭きタオル

動きやすい服装



ヨガマットは、当日無料でお貸しいたします！！

詳細、申し込みは  
スタッフまで！