

# クリニック YOGA

インストラクター：SAYA

日時：1/10 (金)

10:00～11:00

ヨガは心身の緊張をほぐしてくれるので、  
レッスン後は、体はもちろん気分もすっきり！！  
なんて効果を感じることが出来ます♪

初めての方でも安心して参加していただけるよう  
ゆったりとしたレッスン内容です★

ヨガに興味がある方、チャレンジしてみませんか！？

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(2階に更衣室あります)



※ヨガマットは、当日無料でお貸しいたします！

詳細、お申込みはスタッフまで！