

定期的にヨガをはじめてみませんか？

MEN'S YOGA



男性限定 ヨガグループレッスン

日程：10/19 11/16 12/21 第3土曜日全3回

時間：11：30～12：30

内容：呼吸法・アーサナ（ポーズ）・瞑想を行い、心身の調整を行います。

- ◆男性限定、少人数制のヨガクラス
- ◆初めての方や体が硬い方でも安心
- ◆ビジネスマンやアスリートにもオススメ

場所：武蔵浦和メディカルモール2階 リハビリテーションルーム

定員：6名

料金：全3回分 7,500円（税別）

持ち物：動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物

受付方法：クリニック受付にてお申込み頂きお申し込み時に参加費のご入金をお願い致します。

キャンセルによるご返金は10/15（火）13:00までとさせていただきます。

それ以降のキャンセルによるご返金は致しかねますので予めご了承ください。

レッスン開始5分前を目安にお越しください。

着替えはリハビリ室の更衣室をご利用いただけます。

締め切り：10/15（火）13：00まで

担当：菊池 恵理子

全米ヨガアライアンス 200時間修了（RYT200）

