

MEN'S YOGA

メンズヨガ開催



日程： 4月～6月 第3土曜日 全3回

4/18 5/16 6/20

時間： 11：30～12：30

料金： 3回連続参加 7,500円(税別)

1回のみ参加 3,000円(税別)

内容： 呼吸法・アーサナ（ポーズ）・瞑想を行い、身体のあらゆる不調を整えていきます。

- ◆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

対象： 成人男性

定員： 各日 6名

締め切り： 3回連続の場合、4/17 1回のみの場合、各開催日前日

場所： 武蔵浦和メディカルセンター2階 リハビリテーションルーム

持ち物： 動きやすい服装 フェイスタオル お飲み物

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受付締め切り日同日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。

レッスン当日は開始5分前を目安にお越しください。リハビリ室内の更衣室をご利用いただけます

担当： 菊池 恵理子

全米ヨガアライアンス 200時間修了（RYT200）



1回トライアル

まずは1回だけ試したい方へ

メンズヨガをはじめて体験される方、1回限り対象

料金： 1,500円(税別) 1回分の価格です

定員： 上記日程 各日6名

締め切り： 開催日前日