

YOGA



秋のヨガグループレッスン開催

日程： **10月～12月 第2・4火曜日 全6回**

(10/13 10/27 11/10 11/24 12/8 12/22)

時間： 11：00～12：00

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

料金： 15,000円(税別)

ご都合の悪い日程がございましたら、有料（+1,000円）にて40分パーソナルトレーニングにお振り替え可能です。お振替は期間中2回までとさせていただきます。

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。

～季節の変わり目の体調コントロールに～

この時期心配されるインフルエンザ感染予防やコロナ対策に！

免疫向上効果が期待される、呼吸法とポーズで健やかな身体を保ちましょう。

対象： 成人男女。ヨガに興味がある方どなたでも。未経験の方も安心してご参加頂けます。

定員： 6名

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10月10日（土）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。リハビリ室内の更衣室をご利用いただけます

締め切り： 10月10日（土）

担当： 菊池 恵理子

全米ヨガアライアンス 200時間修了（RYT200）

