

YOGA

冬のヨガグループレッスン開催

全6回コース

継続的にヨガを実践したい方へ

日程：1月～3月 第2・4火曜日 全6回

1/12 1/26 2/9 2/16 3/9 3/23

時間：11：00～12：00

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。

冬は基礎代謝が向上する時期です。呼吸法を行いながら全身をダイナミックに動かすポーズをご紹介します！免疫を高め、体もあたたためエネルギーに！

対象：成人男女。ヨガに興味がある方どなたでも。

定員：6名

単発参加

1回のみでもOK！気軽に参加ください♪

日程：上記日程からお選びください

料金：1回 3,000円（税別） 定員：各回6名

締切：全6回：1月9日（土） 単発：各回前日まで

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）

