



ヨガマット無料貸出あります

リラックスや健康、ダイエットにもオススメです。
年齢問わずどなたでも気軽にご参加ください。



【注意事項】

受講に際して、スタッフの指示に従ってください。
健康状態は十分留意し本人の責任において参加して下さい。
ケガや体調の悪いときはお休みして下さい。

日時

土曜日

健康ヨガ 12:30～13:20

フィットネス&ヨガ 13:30～14:20

場所

1階 機能訓練室

参加費

1回1000円(税込)

お帰りの際フロントでお支払ください。

入館料別途

持ち物

汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装でお越しください。

定員 8名