

ハワイアンで

ルーシーダットン

参加者 募集

2017年4月～
毎月第2 水曜日

かとう ともみ 先生 をお迎えして
タイ発祥のヨガ・ルーシーダットンを開催します！

ハワイアン音楽で癒されながら
ヨガレッスンが受けられるのは
ここ、マナフラスタジオだけ！！
とても貴重なレッスンです

《 気持ちのいい無理のない動きです♪ 》

ココロもカラダもご自身でメンテナンスできる効果を
ぜひ体感してくださいね！

- * 持ち物： 水分補給のお飲み物・動きやすい服装
フェイスタオル
ヨガマット (お持ちでない方にはウレタンマットお貸しします)
- * 定員： 各回ごとの受付： 限定 大人4名
(マナフラスタジオ会員優先とさせていただきます)
- * 料金： 1回 1,500円 (出張費・暖房費込)
その都度、直接講師の先生までお支払い願います
- * ご予約は三沢まで

