能登半島地震復興支援

やさしいリラックスヨガ

LAKUNAはくい　4階 LAKUNAホール2・3

12月21日(月) 11:00～12:00

ヨガマット/タオル/飲み物/動きやすい服装

35名（右下のＱＲコードから専用フォームにて予約）

無料　※北陸３県にお住まいの方

※お電話では受付ておりませんのでお気を付けください。



ご予約はコチラ

ヨガインストラクター

中西 智美　先生　セラピューティックヨガ・シルバーヨガなどの資格保有

北海道帯広市を拠点に活動。人気と実力を兼ねそろえた
カリスマインストラクターで卓越したトークも魅力的です。
シンプルなポーズを基本としているリラックスヨガなので、
初めての方でも安心して参加できます。



LAKUNA はくい

主催：LAKUNAはくい運営　株式会社オカモト　0767-23-4840