



Happy new year

12月のご予約が大好評につき
第2回目のランチ会 開催が決定！

ヨガレッスンのみのご予約も承っております。

リラックスヨガ & ランチ会

心と体を整えるひととき

1月22日（木） 11:00～13:30

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？
初心者から経験者まで楽しめるリラックスヨガのクラスです。
柔軟性や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。



講師：中西 智美

セラピューティックヨガ/シルバーヨガ/キッズヨガ

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。



イベントスケジュール

11:00～12:00 ヨガレッスン

参加者限定のヨガレッスン

12:00～13:00 ランチタイム

1,000円相当のオレンジガーデン
特製洋食お弁当

13:00～13:30 ティータイム

ドトールのホットコーヒー&
北海道のお菓子



ご要望多数のため

ヨガレッスンのみの受付も
開始しました↓

会場 LAKUNA ホール2.3

料金 1,500円（税込）

お弁当・コーヒー・お菓子付き

ご希望の方はヨガのみ参加でお持ち帰りも可能

持ち物 ヨガマット/飲み物/タオル

動きやすい服装 更衣室もございます

定員

先着27名 **お申込みは1月13日(火)まで**
(電話・事務所受付もしくはQRコードにて予約)

お弁当の発注の関係で、お申し込み後のキャンセルは1月13日(火)迄となっております。
それ以降はキャンセル料として1,000円をいただきますのでご了承ください。



※写真はイメージです



主催：LAKUNAはくい 運営株式会社オカモト

☎ 0767-23-4840 お電話での予約も受け付けております