



能登半島地震復興支援

# やさしいリラックスヨガ

3月3日(火) 11:00~12:00

LAKUNAはくい 4F LAKUNAホール2・3

ヨガマット/タオル/飲み物/動きやすい服装

30名 (電話・事務所受付もしくは右のQRコードにて予約)

無料 ※北陸3県にお住まいの方限定



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されております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。



主催: LAKUNAはくい運営 株式会社オカモト

電話での受付も可能です!

0767-23-4840