

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

11月27日(金) 11:00~12:00

ヨガマット/タオル/飲み物/動きやすい服装

30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

※お電話での受付はしておりませんのでお気を付けください。



予約はこちらから



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。



LAKUNA
はくい

主催：LAKUNAはくい運営 株式会社オカモト

☎ 0767-23-4840