



リラックスヨガ & さとみ先生とランチ会



心と体を整えるひととき



6月24日 (水) 11:00~14:00

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

12:00~14:00 ランチタイム

1,000円相当のドトールミラノサンドと
ドリンク、焼き菓子



※写真はイメージです



会場

リラックスヨガ LAKUNAホール
ランチ会 交流ホール

料金

リラックスヨガ 無料
ランチ会 1,000円

ヨガだけの参加も可能です。

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

リラックスヨガ 40名
ランチ会 20名 **6月17日(水)まで**

(右記QRコードにて予約)



主催：LAKUNAはくい 運営：株式会社オカモト

☎ 0767-23-4840