



Merryxmas Xmas

リラックスヨガ

&

ランチ会

心と体を整えるひととき



12月15日（月） 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

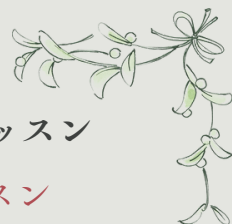
セラピューティックヨガ/シルバーヨガ/キッズヨガ

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

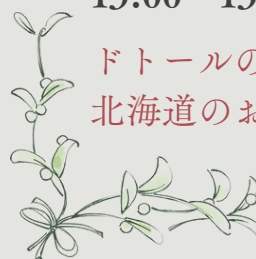
参加者限定のヨガレッスン

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



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

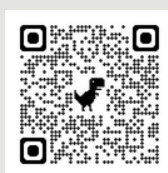
持ち物 ヨガマット/飲み物/タオル

動きやすい服装 更衣室もございます

定員 ~~先着15名~~ 先着20名 12月7日(日)まで

定員到達しましたが5名様分のみ追加募集

(電話・事務所受付もしくはQRコードにて予約)



※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