参加者には北海道の銘菓をプレゼント

能登半島地震復興支援

やさしいリラックスヨガ

11月26日(水) 11:00～12:00

会場	LAKUNAはくい　4F　LAKUNAホール2・3
持ち物	ヨガマット/タオル/飲み物/動きやすい服装 更衣室もございます
定員	20名 (電話・事務所受付もしくは右のQRコードにて予約)
参加費	無料 ※北陸3県にお住まいの方限定

予約はこちら→

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

電話での受付も可能です！
0767-23-4840