

参加費
無料

※北陸3県に
お住いの方限定

からだリ
セット
ヨガ

リ
ラ
ク
ス
ヨ
ガ



能登半島地震復興支援ヨガイベント

7/14 MON 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

定員 20名 右のQRコードにて予約(先着順)

参加者には
北海道の銘菓 六花亭
お菓子プレゼント

予約は
こちらから



講師の紹介 ——— 心が整う 自分自身と丁寧に向き合える時間 ———

BESJ公認インストラクター

中西智美 先生 セラピューティックヨガ/シルバーヨガ/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。



LAKUNA
はくい

主催：LAKUNAはくい運営 株式会社オカモト ☎ 0767-23-4840