

2019

朝日きれい館 おしらせ

回覧

ヨガ教室 & インボディ測定

4/12(金)~

4/20(土)~

初めての方、ご無沙汰の方、1回からでもお気軽にご参加ください

【開催日】 毎月第2・第4金曜日 ヨガ 19:00~20:00
 毎月第3土曜日 ヨガ 10:30~11:30
 インボディ 10:30~12:00

※8/17(土)は、お休み ※10/19(土)→10/12(土)

【参加料】 ヨガのみ 500円
 インボディ測定のみ 500円

【お得なセット料金】

ヨガ + インボディ測定 900円
 ヨガ + 温泉入浴 900円
 ヨガ + インボディ測定 + 温泉入浴 1,300円

【持ち物】 (ヨガ)タオル・飲み物・ヨガマット又はバスタオル
 (インボディ測定)裸足になり、洋服を着たまま測定



自分の**体**の
状態をチェックしよう!



笑いヨガ教室

誰にでもできる笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたものです

【開催日】 4/16、5/7、6/11、7/16、9/17
 10/15、11/5、12/3 ※全て火曜日開催
 【時間】 14:00~15:00

【参加料】 笑いヨガのみ 300円
 笑いヨガ + 温泉入浴セット 700円
 【持ち物】 タオル・飲み物・動きやすい服装



お申込み/お問い合わせ

朝日きれい館 電話0254-60-2010

営業時間 10:00~21:00(最終入館20:30)

講師：ウェルネスむらかみ

※両教室とも都合によりお休みする場合、館内掲示・HP・FB等でお知らせします