

# おやすみヨガ

金曜日(隔週)19:15~

ストレスで  
疲れたココロ  
リフレッシュ

美姿勢  
ゲット☆

柔軟性  
アップ!

寝つきよく  
目覚め  
スッキリ!

肩こり・筋肉  
こわばり改善

身体がかたくても安心して行えます。  
カラダぼかぼかでも安心して行えます。  
内側から温めましょう。

実施日時：金曜日(隔週)  
19:15~20:00(45分間)

実施期間：1/6・1/20  
2/3・2/17  
3/3・3/17・3/31

教室料金：200円

- ・教室に参加される場合、「施設利用料+教室料金」が必要となります。
- ・定期券ご利用の方は、教室料金のみでご参加いただけます。
- ※料金につきましては、ホームページをご覧ください。

講師：ちなつインストラクター

場所：とらふす道場スタジオ

- ・各教室には定員があります。
- ・電話予約可。 ※空き状況により当日参加可。

ヨガマットは当施設のものを  
使用していただけます。  
動きやすい服装で、  
お気軽にご参加ください。



【お問合せ先】079-674-0075  
立雲の郷 とらふす道場