

仁愛メディフィット

ヨガ体験会

10月30日（木）
10：00開始

忙しい毎日の中で、心と身体のバランス崩れていませんか？

今回のヨガ体験会では「健康づくり」をテーマに、心身のバランスを整え、呼吸を深め、内側から元気を引き出す時間をお届けします。

基本のポーズやストレッチを中心に、呼吸を深めながらインナーマッスルを使い、姿勢改善や血流促進、柔軟性アップを目指します。

初めての方でも安心してご参加いただける内容です。

日常の慌ただしさから少し離れ、ご自身のための時間を体験してみませんか？

○開催日：10月30日（木）

○時間：10時～11時15分（受付9時45分～）※途中10分間の休憩あり

○会場：仁愛メディフィット 3階スタジオ

定員：15名

○持ち物：動きやすい服装、飲み物

参加費：1,500円(税込)

○講師：YUKO（ビューティーヨガ）

会員の方は無料

ハイジ（アシュタンガヨガ）



仁愛メディフィット
Medical × Fitness

ご予約は
お電話ください

0265-96-0311

営業時間 9:00-21:00 年中無休

住所 伊那市西町4459-18

仁愛病院ウェルネスセンター1F・3F