

スタジオ five 'f'

いつまでも若々しく ～アンチエイジング・ヨガ～



担当 橘千鶴

ゆっくりと自分の身体と向き合いながら、
心も身体もいきいきするヨガをしましょう！
深い呼吸を引き出し、心はリラックス！
ヨガのポーズで血行促進！身体の内側から綺麗にしましょう。
初めての方も安心して受けていただけます♪



●金曜日 13:30～15:00(90分) メンバー:2,160円/1回 ビジター:2,700円/1回

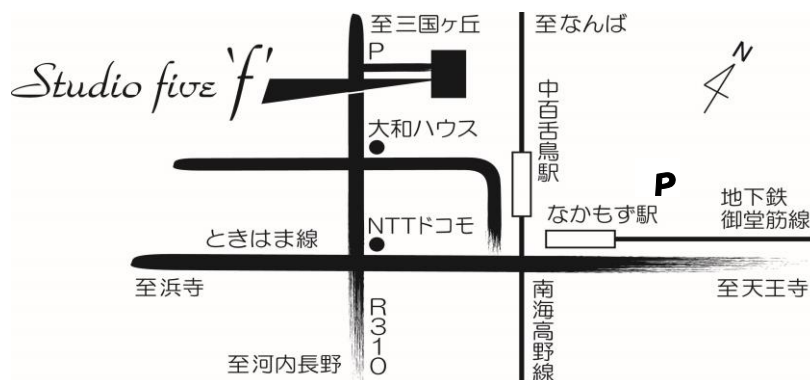
日程	タイトル
6月24日(金)	丹田力をアップしよう！背筋が伸びて姿勢美人！
7月8日(金)	肩甲骨をしなやかに動かそう！猫背予防とバストアップ！
7月29日(金)	骨盤をなめらかに動かそう！腰痛予防とウエストスッキリ！

*講師の都合により日程が変更になる場合もあります、予めご了承ください。

【定員】6名 最少遂行人数 2名

※ キャンセルは前日の15時までをお願いいたします。

当日のキャンセルは受講料の全額をお支払いいただきますので、ご了承下さい。
土日祝日はお休みの為、緊急の場合の連絡は072-253-1757にご連絡頂き、
必ず、留守番電話にメッセージを入れていただきますようお願い致します。



《お申込みお問い合わせ》

Studio five 'f'

TEL 072-253-1757

大阪府堺市中百舌鳥町4丁561-8
月～金曜日:10:00～16:00

南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもず駅6番出口より徒歩6分

※お車でお越しの場合、先着2台まで駐車して頂くことができます。(1回500円)

事前のご予約をお願い致します。