



# スタジオfive 'f' レギュラーレッスン

## 機能改善ヨガで体も心もスツキリ♪

スモールボールやタオル、椅子やヨガブロックなどを使用して個々に合ったヨガのポーズを楽しめます。  
少人数制なので、安心してご参加いただけます！！

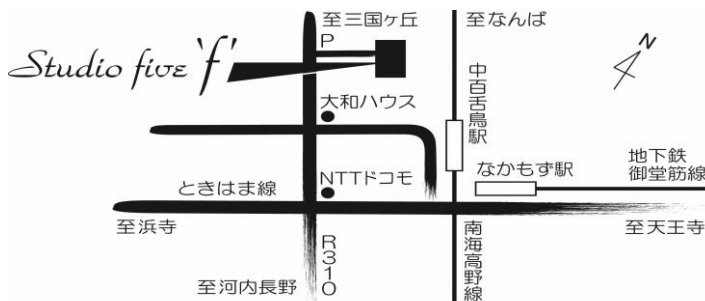
日程	内容
7月28日(金)	足裏を整えて安定した立位のポーズを楽しもう
8月25日(金)	背骨を動かして、しなやかなポーズを楽しもう
9月22日(金)	呼吸を活性化させ連続したヨガのポーズを楽しもう



場所:スタジオfive'f' 1階  
 時間:13:30~15:00(90分)  
 料金:メンバー2,160円/1回  
       ビジター2,700円/1回  
 担当:橘千鶴(ヨーガ療法士)

ヨガ初めての方も大丈夫!

※キャンセルは前日の15時までにお問い合わせ致します。



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

※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。(無料)  
事前のご予約をお願い致します。