

ヨガと玄米菜食のリフレッシュレッスン

～ワタシに優しいひとときを～

ヨガとマクロビオティックの欲張りレッスン♪

心と身体に優しい時間♪ がんばっているワタシにご褒美を♪

<5月11日(火曜日) 高田別院にて>

時間 10:00～13:00 くらいまで
定員 15名
持ち物 ヨガマット又は大きめのバスタオル・マイ箸・飲み物
ゆったりとした服装でお越しくださいませ。
参加費 3000円(マクロビランチ付)

※男性もお気軽に♪ お子様連れも歓迎いたします。

<6月12日(土曜日) 高田別院にて>

時間 10:00～13:00 くらいまで
定員 15名
持ち物 ヨガマット又は大きめのバスタオル・マイ箸・飲み物
ゆったりとした服装でお越しくださいませ。
参加費 3000円(マクロビランチ付)

※男性もお気軽に♪ お子様連れはご遠慮下されませ。

◆会場◆ 高田別院 上越市寺町2-24-4(駐車場有) 025-523-2465

ゆったりとした優しいヨガです。初体験の方も安心してご参加下さい。

各回ともに少人数でのレッスンですので、お早めのお申し込みをオススメします。

キャンセルは出来る限り前日までをお願いします。

<お問い合わせ・お申し込み>



宮崎農機具店

025-532-2051

Lohas Yoga ノゾミ <http://yoganahibi.exblog.jp/>

<http://yapparikenkou.com/>