

Rhino yoga
happy healthy lovely & fun

12月21日 土曜日

無料ヨガイベント開催

10:00~10:30 ★★

ピラティスは難しくない！
基本のコアトレで姿勢改善

担当：Haru

10:45~11:15 ★★

体リセット・美姿勢ヨガ

担当：ようこ

11:30~12:00 ★★

体がかたい人のためのヨガ

担当：みかこ

13:15~13:45 講話

ヨガの健康効果

担当：院長

14:00~14:30 ★★

カラダの基礎力ぐんぐんUP！
筋トレストリートメント

担当：かずひろ

14:45~15:15 ★

2024年ありがとう！
1年の疲れをほぐしてリセット

担当：さとみ

15:30~16:00 ★

カラダの声を感ずる
ストレッチ&メディテーションヨガ

担当：Noriko

【お問合せ】 七つ森ファミリークリニック TEL：022-725-5030

【場所】 七つ森ファミリークリニック
カフェjuju 2階

予約不要！！ マット無料貸し出しあり！！

大和町吉岡まほろば1-2-7