

ご予約不要 お手続不要

お好きな時に参加できる♪

モエレ天然温泉たまゆらの杜

# 岩盤ヨガレッスン

こんな方に **オススメ!**

- ✓ ヨガ初心者の方
- ✓ 体が硬いのが気になる方
- ✓ 万年冷え性の方
- ✓ むくみ・肌荒れが気になる方
- ✓ 無理なくダイエットがしたい方



## 《開催日・プログラム》

曜日	時間	受付開始	プログラム	運動量
月曜	20時～21時	19:30～	アロマリンパリラックスヨガ	★
火曜	10時～11時	9:30～	アロマリラックスヨガ	★
水曜	10時～11時	9:30～	リフレッシュヨガ	★★
木曜	19時～20時	18:30～	引き締めデトックスヨガ	★★
金曜	10時～11時	9:30～	ダイエットヨガ	★★★
土曜	10時～11時	9:30～	スリムアップリンパヨガ	★★
日曜	10時～11時	9:30～	姿勢改善ヨガ	★★

## ■参加費

1回 1200円【税込】

10回券 1万円【税込】5ヶ月有効

※別途入浴料がかかります。

■定員18名(予約不要)※レッスン開始30分前より受付開始

■持ち物/動きやすい服装・お飲み物※館内着、タオル類レンタル有(有料)



**タオルご持参がお得です♪**

●コロナ対策の為、岩盤浴内での私語をお控えいただき、レッスン途中に換気休憩を行います。

※原則レッスン中はマスク着用をお願いしています。