

# 脱力YOGA

とにかくリラックス!!  
ヨガブロックを利用して全身無理なく緩め、  
優しいポーズで温めていきましょう。  
一度ご自身の中の不安や抱えているものを  
手放し身体を楽に脱力しませんか?

日時:10/27(日) 17:30-18:30 ホット60分

場所:H&Bスタジオ

担当:池上IR

定員:20名

参加費:会員様500円 一般様:3,000円

持ち物:動きやすい服装・飲み物・フェイスタオル

予約方法:店頭・LINE・お電話にて

