

Beauty&Health

ヨガ教室

YOGA CLASS

この秋はじまる

ココロカルク♪ カラダカルク♪

月 2回

金曜日 開催

- ・保護者割引有
- ・フラセット割引有



担当インストラクター

寶正 五月先生
ほうしょう さつき

心身をリラックスさせる技法であるアレクサンダー・テクニックのプロコーチです。ヨガを通して心と体を整えるお手伝いをしていきたいと思っています。

ゆっくり身体を動かして心と体のヘルスケアをしませんか

第1回

9.1 金

第2回

9.29 金

無料
体験

場所／2階体操室 定員／各日10名

対象／18歳以上の成人の方 時間／10:45～11:30

※当日は動きやすい服装で飲み物をお持ちください

※体験日はヨガマットをお貸出し致します（持参也可）

申込用QR



スマホで
お申込できます

※難しい方は
お電話にて
承ります

ダイエット効果

運動機能の向上

リラックス効果

月会費（税込）

単独受講

（月4回）フラダンス＋ヨガセット

通常価格	お子様が会員 または 本人がスイム（レディース・ベビー）会員	通常価格	お子様が会員 または 本人がスイム（レディース・ベビー）会員
3,300円	2,200円	4,400円	3,300円

★既存会員の方は入会金（5,500円）および入会セット（1,100円）は必要ありません

★新規入会の方は10/31(火)迄キャンペーンにて入会金免除および入会セットがプレゼントとなります



高陽ドルフィンクラブ

TEL. 082-843-6161