

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

教室の
ご案内

場所／2階体操室 定員／15名

対象／18歳以上の成人の方 時間／10:45～11:30

※動きやすい服装で飲み物をお持ちください

※ヨガマットをお持ちでない方はお貸出しします

無料
体験

申込用QR



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