

＼毎日をもっと快適に過ごせるヒント満載！／

「女性のための ヘルスアップヨガ」

参加費
無料

各回限定
25名

＜プログラム内容＞

肩こり・冷え性・むくみなど、
女性に多い悩み対策を随所に盛り込んだ
ヨガのクラスです。

心地よいポーズと深い呼吸で、
心身のリフレッシュ＆リラックスを図ります。

- * お持ち物：動きやすい服装、飲み物、ハンドタオル、お名刺
- * 当日は、プログラム開始10分前までにスタジオにお越しください。

ドウミ ルネサンス池袋店 開催

- * 日程：2019年10月7日（月）
- * 時間：18:30～20:00（18:00受付開始）
- * 場所：ドウミ ルネサンス池袋東口
- * 住所：豊島区南池袋1-22-2 FLCビル4F
- * アクセス：池袋駅 東口 徒歩約1分

ホッと安らぐ心地良い空間でゆったりと身体がほぐれます。



お申込みは
こちら

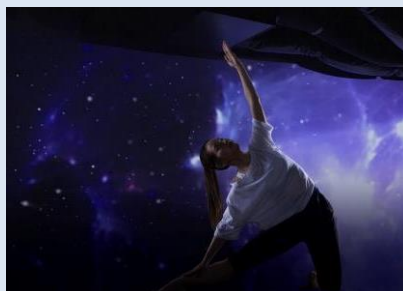


番外編

サイクル&スタジオR渋谷 開催

- * 日程：2019年10月28日（月）
- * 時間：19:00～20:30（18:30受付開始）
- * 場所：サイクル&スタジオR渋谷
- * 住所：渋谷区宇田川町23-3 渋谷第一勧銀共同ビル5F
- * アクセス：渋谷駅 ハチ公口 徒歩約1分／地下鉄3番出口直結

幻想的な映像の中で、よりリラックスと集中の世界を楽しめます。



お申込みは
こちら

