

YOGA

ヨガ教室

【 1 月 開催日程 】

肩こり解消
YOGA

8日（土） 15：00 ～ 16：00

13日（木） 09：00 ～ 10：00

20日（木） 09：00 ～ 10：00

骨盤調整
YOGA

23日（日） 17：00 ～ 18：00

27日（木） 09：00 ～ 10：00

【対象者】

どなたでも歓迎です！

運動不足を解消したい方や、リフレッシュしたい方、
肩こりや姿勢を改善したい方にオススメです。

【内容】

・ウォーミングアップ ・ヨガポーズ6～10種

【担当】 門舩 もも子

■料金 PEP会員：2,000円 非会員：2,500円

■持ち物 ヨガマット、飲み物

※ヨガマットをお持ちでない方はPEP Osakaのマットをご使用いただけます。

【ご予約・お問い合わせ】

PEP Osakaの受付にてご予約頂くか、お電話メールにてお申し込み下さい。

☎072-423-8460 mail : peposaka@gmail.com

