

YOGA SCHOOL

一緒にヨガしませんか？

【8月開催日程】

【開催YOGA】

4日（木）	10:00~11:00	骨盤調整
18日（木）	10:00~11:00	太陽礼拝
20日（土）	15:00~16:00	シェイプアップ
25日（木）	10:00~11:00	肩こり解消

【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】 門舛 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

