

レストラン マリブ

“肩・首凝り改善ヨガ”とヘルシーランチ

～肩首周りのツボ刺激&緩やかストレッチ～

アスリートやハリウッド女優にも人気のヨガ。
一生つづけられる健康法で体のコリを解消して心に余裕のスペースを。
楽しく動いておいしく食べましょう。

開催日 10月13日 (木)

会場 ホテルグランドティアラ南名古屋

受付 10:30

ヨガ教室 10:40～スタート

ランチ 12:00～13:30

※受付前に3階の更衣室にて、運動しやすい服装に着替えてご参加ください。

※タオル・飲み物（水・スポーツドリンク）は、各自でご持参ください。

※お支払いは現金のみとなります。

※レッスンへのご参加は自己責任となります。

怪我や痛みのある方はご参加をお控えください。

マット・ブランケット 無料レンタルあり
マスクはお一人様につき1枚用意いたします

【ヨガ講師】HIRO YOGA HOME主宰
スポーツクラブ・カルチャースクール講師 ヒロ

ヨガ講師の詳細プロフィールは
「HIRO YOGA HOME」で検索かQRコードより



◇次回以降のご案内◇ 11/10 (木) ※変更の可能性有

お客様と従業員の安全確保の為、感染症予防対策に取り組んでおります。
・アルコール消毒液の設置
・従業員のマスク着用
・ゆとりあるスペースでの実施
・十分な室内の換気

お一人様
3,500円
ヨガ教室 (70分)
+
ヘルシーランチ



ご予約・お問い合わせ

ホテルグランドティアラ南名古屋 (新幹線・三河安城駅より徒歩1分)

TEL 0566-72-1122 (代表)