

“初夏のボディメイクヨガ” とヘルシーランチ

～心肺機能を高め負けない身体づくり～

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 5月9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
マスクの用意ございます。

【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

講師への問い合わせ LINEのID @906qafft

お一人様
3,500円
ヨガ教室 (60分)
+
ヘルシーランチ



◇次回以降のご案内◇ 6/13 (木) ・ 7/18 (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

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)