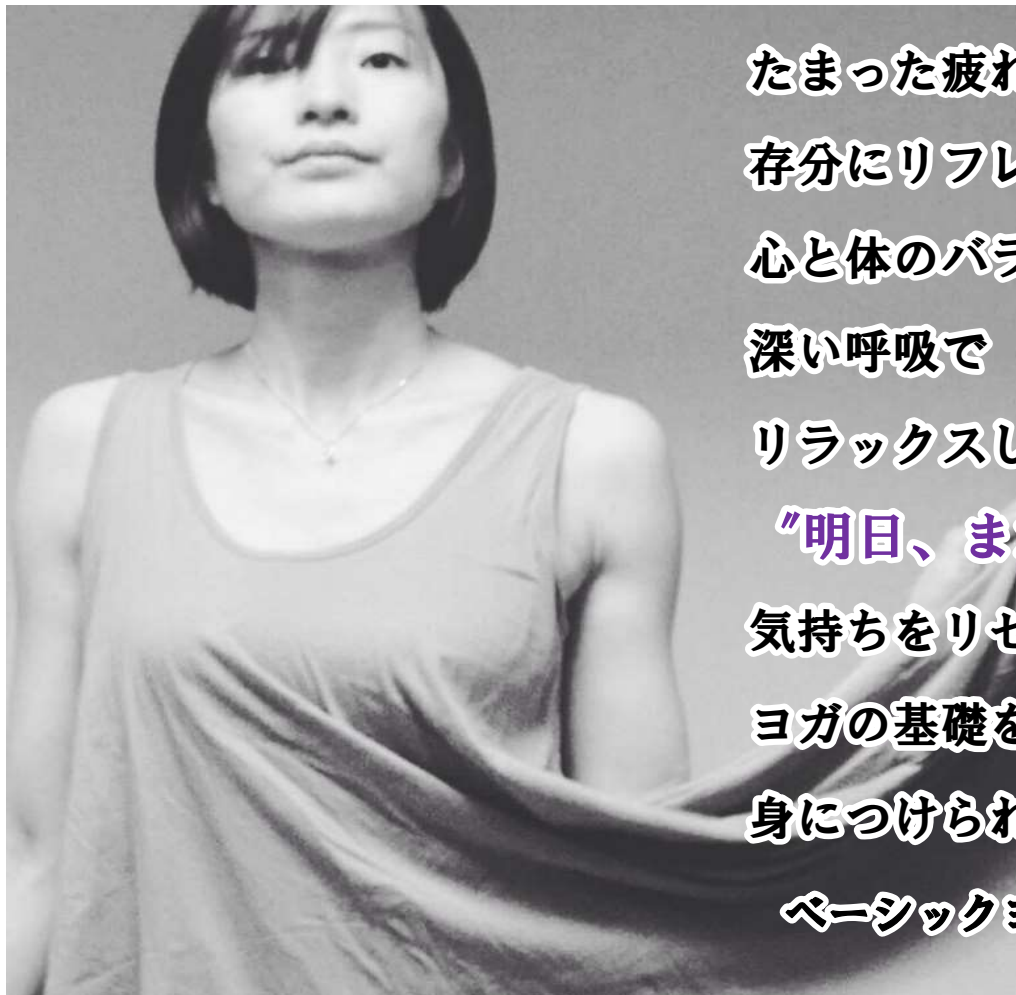


# 働く女性のための リセットヨガ



たまった疲れを  
存分にリフレッシュ。  
心と体のバランスを整え  
深い呼吸で  
リラックスしましょう。  
“明日、また頑張れる!!” と  
気持ちをリセットしていただき、  
ヨガの基礎を  
身につけられるクラスです。

ベーシックヨガインストラクター  
T s u b a s a

## 講座

---

日 程：水曜日・月2回(第2・4週)

時 間：18:30～19:30 月会費：¥2,640 (要申込)

定 員：10名 持ち物：ヨガマット (お持ちの方)、タオル、水分

## 体験会 (要予約)

---

日 程：3月27日 (水) 18:30～

参加費：¥500