

モエレ天然温泉たまゆらの杜  
水・木クラス 11月新 Start!

ご予約不要

# 岩盤ホットヨガ

免疫力アップ!

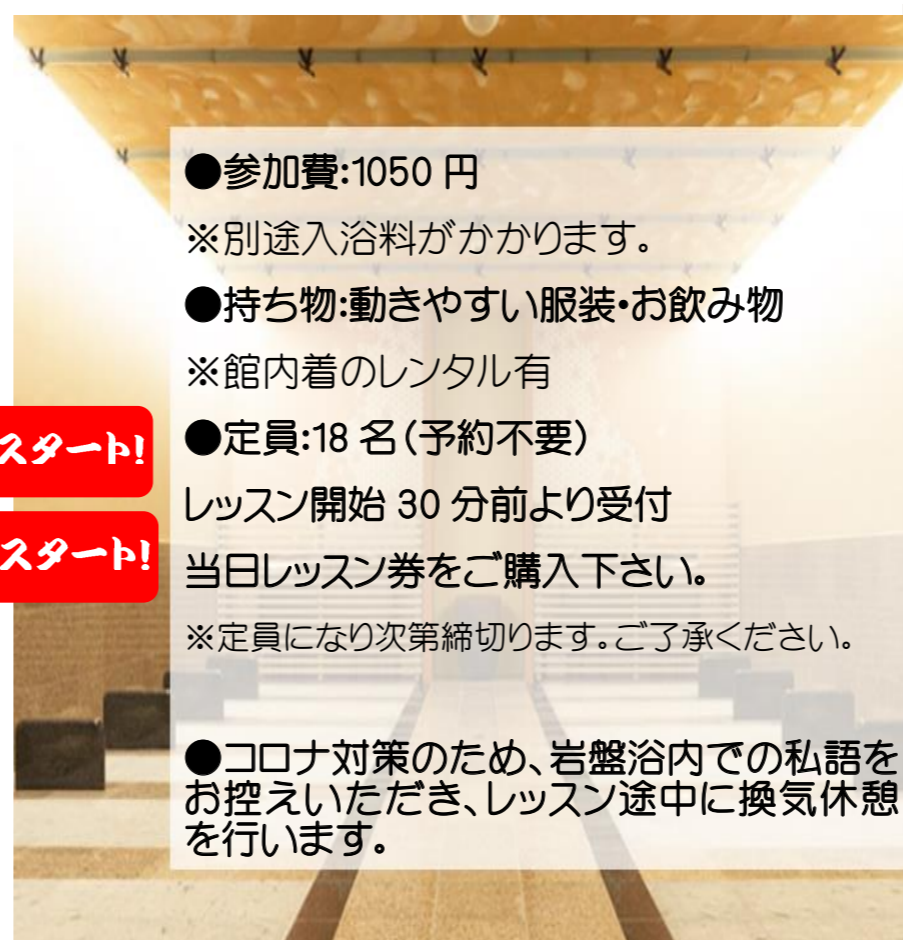
運動不足・冷え・肩こりなど解消



## <開催日・プログラム>

※11月スタートプログラム有!

| 曜日 | 時間      | 受付開始   | プログラム      | 運動量                |
|----|---------|--------|------------|--------------------|
| 火曜 | 10時~11時 | 9:30~  | アロマリラックスヨガ | ★                  |
| 水曜 | 19時~20時 | 18:30~ | デトックスヨガ    | ★★ <b>11月スタート!</b> |
| 木曜 | 15時~16時 | 14:30~ | リフレッシュヨガ   | ★★ <b>11月スタート!</b> |
| 金曜 | 10時~11時 | 9:30~  | ダイエットヨガ    | ★★★                |
| 土曜 | 10時~11時 | 9:30~  | リンパヨガ      | ★★                 |
| 日曜 | 10時~11時 | 9:30~  | 姿勢改善ヨガ     | ★★                 |



●参加費:1050円

※別途入浴料がかかります。

●持ち物:動きやすい服装・お飲み物

※館内着のレンタル有

●定員:18名(予約不要)

レッスン開始 30分前より受付

当日レッスン券をご購入下さい。

※定員になり次第締切ります。ご了承ください。

●コロナ対策のため、岩盤浴内での私語をお控えいただき、レッスン途中に換気休憩を行います。

こんな方に **オススメ!**

- ヨガ初心者の方
- 体が硬いの気になる方
- 万年冷え性の方
- むくみ・肌荒れが気になる方
- 無理なくダイエットがしたい方



●住所 札幌市東区中沼西1条1丁目11-10

●電話 **011-791-6666**

