

ご予約不要 お手続不要

お好きな時に参加できる♪

モエレ天然温泉たまゆらの杜

岩盤ヨガレッスン

こんな方に **オススメ!**

- ✓ ヨガ初心者の方
- ✓ 体が硬いのが気になる方
- ✓ 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



《開催日・プログラム》

曜日	時間	受付開始	プログラム	運動量
月曜	19時～20時	18:30～	引き締めデトックスヨガ	★★
火曜	10時～11時	9:30～	アロマリラックスヨガ	★
水曜	10時～11時	9:30～	リフレッシュヨガ	★★
木曜	お休み			
金曜	10時～11時	9:30～	ダイエットヨガ	★★★
土曜	10時～11時	9:30～	スリムアップリンパヨガ	★★
日曜	10時～11時	9:30～	姿勢改善ヨガ	★★

■参加費 ※別途入浴料がかかります。

1回券(当日のみ有効) 1500円【税込】※ヨガマットレンタル代込み

10回券(有効期限5ヶ月) 11000円【税込】

※2冊以上のご購入でチケットの有効期限は最大10ヶ月になります。

※10回券にはヨガマットレンタル代は入ってません。マットはご持参ください。

ヨガマットレンタル 100円【税込】

■定員18名(予約不要)※レッスン開始30分前より受付開始

■持ち物/動きやすい服装・お飲み物※館内着、タオル類レンタル有(有料)



タオルご持参がお得です♪