

ボディメイクヨガ YOGA

7月4日(木)より木曜レッスンも始まります！

- * 毎週火曜日 19:00～20:00
- * 毎週木曜日 11:00～12:00
- * インストラクター YUMIKO
- * サンプラザ市原 3階 JOY スタジオにて
- * 1回 500円



- ・ 3階 券売機にてレッスン券をお買い求め下さい。
- ・ 中学生以下はご利用いただけません。
- ・ レッスン券と併せて2時間まで、3階フィットネスジムもご利用いただけます。
- ・ 先着順です。定員になり次第締め切らせていただきます。
予約は行っておりません。(定員24名)

YUMIKO 先生より

呼吸に合わせて身体の中心から整えます。

疲れづらい体づくりやダイエットに効果的なレッスンです。

お問合せ先 サンプラザ市原 TEL 24-1151

