

『ヨガで夏バテ解消！』

ねじりのポーズを少し多く取り入れて、
消化機能・内臓機能を高めていきます
お腹回りの余分なお肉をシェイプUPしましょう！初めての方も安心して参加できます。

日時 2010年8月5日(木曜日)

19時30分～20時30分



場所 MIZUHO“Re”HOME ショールーム2F

富山市堀 243-1 (富山信金向かい)

参加費 500円

お持ち物 動きやすい服装でお越し下さい

フェイスタオル 水またはお茶

※食事は2時間前までに済ませてください
参加をご希望される方は、
お電話もしくはメールにて、お問い合わせください

〈ゆるゆるヨガ〉

yuruyuruyoga@gmail.com 090-2036-3266(19時～)

講師 すぎもと まゆみ IYC認定キレイになるヨガインストラクター
ラジオヨガ体操講師

leafyoga 指導者養成講座修了