

～ケア&リリース～

ごほうびハンモック

-場所- グンゼスポーツ岡山妹尾 Bスタジオ

-定員- 各9名 (最小遂行 各4名)

-日程-

12月15日(木) 14時00分～15時00分

12月18日(日) 14時00分～15時00分

※12月18日(日)13:45以降のBスタジオプログラムは、休講となります。

-1レッスン料金-

会員 1,650円 (税込) / 他店舗・一般 2,150円 (税込)

担当 塩尻 純



-申込-

11月22日(火)16:30～

※電話申込可



※レッスンのイメージです。

一年間がんばってきたご自分にハンモックでご褒美はいかがですか？
岡山では珍しい、ハンモックを使ったゆったりクラスです。
どなたにもできるポーズと呼吸でゆっくりと。
フレグランスの香りで、より深い呼吸に。
体験後は軽やかなココロとカラダを実感していただけます。
ケア（心地よい身体づくり）＆リリース（心身の解放）の時間を
ご自分にプレゼントしてあげてください。
よい年末年始をお迎えいただけるとおもいます。
運動経験はや年齢は不問です。
皆さまのご参加お待ちしております。

塩尻 純