

～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

-日程-

10月17日(火) 20時00分～21時00分

10月19日(木) 14時00分～15時00分

-1レッスン料金-

グンゼスポーツ会員 1,650円 (税込)

一般 2,200円 (税込)

担当 塩尻 純



-申込-

9月19日(火)14:00～

※電話申込可



※レッスンのイメージです。

毎日がんばっている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。  
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