

～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-

12月26日(火) 20時20分～21時20分

12月28日(木) 15時30分～16時30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-

11月30日(木)10:15～

※電話申込可



※レッスンのイメージです。

今年一年がんばっ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。
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