

健都
ウェルネス
スクール

GUNZE
SPORTS

定員
10名

秋ノバテ改善ヨガ

暑さが和らいできたのに「疲れやすい…」「だるい…」
「胃腸の調子が悪い…」そんな症状を改善しませんか？

開催日時

9月23日(水) 13:00~14:00

内 容

夏の冷房などによる冷えから乱れた自律神経。
それは身体のだるさや不眠・食欲不振を
引き起こすことがあります。
簡単な動きと呼吸で自律神経を整えて、血流を
促し、スッキリとした秋を過ごしましょう！



担当講師:井谷

参加費

会員様 550円(税込) ・ 非会員様 1,100円(税込)

- ・ 開催日に関係なくいつでも予約・申込ができます！
- ・ お申し込みは、フロントまでお越しください！
- ・ お支払いは、開催日当日にお願い致します！

〒564-0018

大阪府吹田市岸部新町5番45号

ビエラ岸辺健都 5F

グンゼスポーツ 吹田健都

TEL:06-6836-7319