

あなたもはじめてみませんか？



リンパスティックヨガ

はじめての方でも安心してできます

～ヒノキのスティックを使いリンパの流れを改善する新スタイルのヨガ～



身体を整える

新陳代謝を促し、むくみや冷え便秘を和らげ身体の調子を整えます

心を癒やす

自律神経の乱れを整え不安や緊張、苛立ちから解放されます



Lymphstick YOGA

土曜日 15:30～(60分間)

5/11・5/18・5/25・6/1・6/8・

6/15・6/22・6/29・7/6・7/13

予備日(7/20・7/27)

参加費： ¥3,000(税込) / 10回

※お申し込み時には参加費をお支払いいただきます。

定員：先着15名

場所：2F スタジオ

講師：上岡インストラクター



えみくるARIDA

TEL：0737-22-3250

〒649-0306
和歌山県有田市初島町浜1650-1

●営業時間 火～土曜 / 9:00～21:00
日曜・祝日 / 9:00～18:00

●休館日 月曜日
※月曜祝日の場合は、翌日休館日

