

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～



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

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



【開催日】全5回

① 4月11日(土), ② 4月25日(土)

③ 5月9日(土), ④ 5月23日(土)

⑤ 6月6日(土)

(予備日⇒6月20日(土) ※上記の日程①～⑤で中止になった場合)

開始時間: 14:00～15:00 (60分間)

参加費: ¥1,500 + 施設利用料 (定期 or ジム一時利用 or ジム回数券)

定員: 15名

場所: 2F スタジオ

3月28日(土) 10:00～ WEB 予約開始



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