

# ヤムナ (ハンド)

## 2/7 (火)

★時間：11:30～12:00

★場所：Aスタジオ

★定員：15名／予約制【フロントにて受付】

★使用ツール：ウェーカース

\*\*\*\*\*

●講師：八木 ふみ子

●参加費：会員 1,100 円(税込) 非会員 1,650 円(税込)

※入金は、イベント当日のお支払いをお願い致します。

※当日キャンセルは返金いたしません。

※定員となり次第キャンセル待ち予約となります。



# ヤムナヨガセーバーズ

## 2/14 (火)

★時間：11:30～12:00

★場所：Aスタジオ

★定員：15名／予約制【フロントにて受付】

★使用ツール：セーバーズ

\*\*\*\*\*

●講師：八木 ふみ子

●参加費：会員 1,100 円(税込) 非会員 1,650 円(税込)

※入金は、イベント当日のお支払いでお願い致します。

※当日キャンセルは返金いたしません。

※定員となり次第キャンセル待ち予約となります。



# ヤムナピラティス

## 2/21 (火)

★時間：11:30～12:00

★場所：Aスタジオ      ★定員：15名／予約制【フロントにて受付】

★使用ツール：ゴールドボール

\*\*\*\*\*

●講師：八木 ふみ子

●参加費：会員      1,100 円(税込)      非会員      1,650 円(税込)

※入金は、イベント当日のお支払いでお願い致します。

※当日キャンセルは返金いたしません。

※定員となり次第キャンセル待ち予約となります。



# ヤムナ（フェイス）

## 2/28（火）

★時間：11:30～12:00

★場所：Aスタジオ

★定員：18名／予約制【フロントにて受付】

★使用ツール：フェイスボール※レンタル不可

顔の骨のストレスをとり、首や肩周りの凝りを除去していくプログラムです。

顔や頭の骨に刺激を与えることによって、背骨も変わります。

また、ほうれい線やシワが気になる方は是非顔の骨格から変えていくのがおススメです。

\*\*\*\*\*

●講師：八木 ふみ子

●参加費：会員 1,100 円(税込) 非会員 1,650 円(税込)

※入金は、イベント当日のお支払いでお願い致します。

※当日キャンセルは返金いたしません。

※定員となり次第キャンセル待ち予約となります。

※フェイスボールのレンタルは出来ない為、ご自身でご用意（購入）いただく必要があります。

