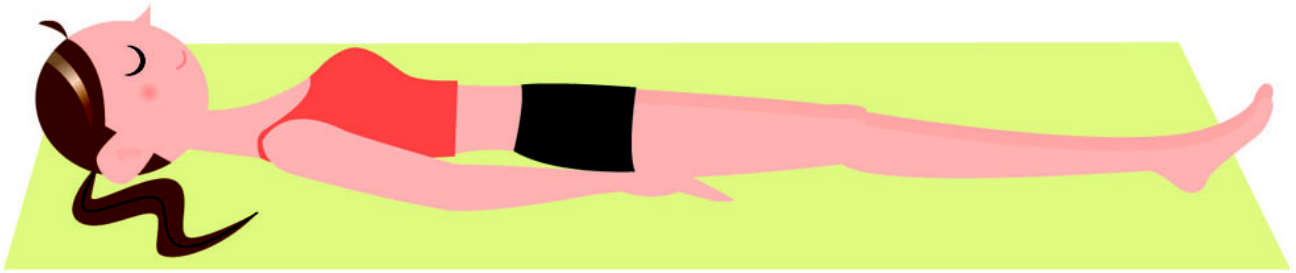


快眠ヨガ

睡眠の質をグーンっと
上げよう♪



快眠に導くリズムを知ろう♪

定員11名 【先着順】

場 所 笠岡総合体育館内 多目的室

日 時 12月12日 (日) 14:00~15:00
*受付は13:30~

受講料 1,100円 (税込)

対 象 一般 (中学生以上)

✿ インストラクター



吉江 理加

リラックスをメインとしたヨガです。
就寝前のひと工夫で、
気持ちよく眠りにつきましょ。う。
からだの緊張をほぐしたり、
力の抜き具合を伝授いたします。



詳細は、HP・Facebookからも
ご確認いただけます。
イベントの最新情報もチェック☆

- ✿ 持ち物：室内用シューズ・水分・タオル
イベント2週間前の健康調査票 (チラシの裏に記載、メモでも可)
- ✿ 申込方法：電話予約またはトレーニングジム窓口にて直接予約
※申込メ切、イベント前日19時まで
- ✿ 当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングジム窓口

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。



笠岡総合体育館内
ミズノウェルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

●営業時間 平日 / 9:00~21:00
土曜 / 9:00~21:00
祝日 / 9:00~17:00

●休館日 日曜日・年末年始