

夜ヨガ（顔ヨガ）

10月から開催分！



期間	曜	時間	回数	定員	受講料
10/16～12/18	金	19:10～20:10	10回	30人	2,700円

※毎回、利用料金が別途必要です。

※コロナウイルス感染予防対策により、定員数を変更しました。

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人（子供連れでの参加はできません）

内容 顔の表情筋を動かし、日常の表情グセやコリをリセットします。

顔ヨガとソフトヨガが組み合わされた講座です。

老若男女問わず行えます。

講師 羽鳥 美奈

申込み 9/20（日）17時締切

窓口または電話にて受付いたします。※お申込み多数の場合は抽選となります。