

感じるカラダを作る!

# ヨガ & ランチ

ヨガというと日常とかけ離れた印象があるかもしれませんが。

今回はそんな印象を払拭するべく、日常生活で生じやすい

【肩こり & 腰痛解消】・【眼精疲労解消】  
【ストレス解消】

をテーマに、ヨガと食の2つの視点から企画しました。ぜひ日頃滞りがちなものを解消するお手伝いをさせていただきます。

日にち: 2010年10月24日(日)

11月7日(日)・14日(日)

時間: 10:30 ~ 12:30

場所: ラフォーレフィットネスサロン内スタジオ  
(品川駅から徒歩10分)

持ち物: 動きやすい服装(ジーンズ不可)  
飲み物・ペン

参加費: ¥4,725-(税込)

特典多数あり。詳細は申込用紙をご確認ください。

問い合わせ先

ラフォーレフィットネスサロン

03 - 5488 - 3900