

ぽっこりお腹を解消しませんか？

『心と身体をゆるめるヨガ&腸活セルフケア』



楽しい教室です♪



カラダが固くても大丈夫♪

9月23日(月) 10:00~

10:00~11:00 ヨガ

10:00~11:30 ヨガ+腸活セルフケア

ハーブティー付

料金：ヨガのみ ¥1,000

ヨガ、腸活セルフケア、ハーブティー付 ¥1,500

定員：8名

場所：大野田コミュニティ・センター（仙台市太白区）

持ち物：ヨガマット又は大きなバスタオル、飲み物、汗拭きタオル

お支払：当日、現金かPayPayでお支払いお願いします

★動きやすい服装でお越しください★

【予約制】

インスタのDM or Eメール or 申し込みフォームよりご予約ください



Instagram:minmasu.43

Email:masuminmin.4.3@gmail.com

← 申し込みフォームはこちら

インストラクター  
ますみん

