

# リラックスヨガ

自分だけに気持ちを向ける時間を作り  
深い呼吸をしながら  
体のかたい部分をほぐしていきます。  
体の不均衡をリセットしバランスを整えま  
しょう。

日時:9月4日(水)から毎週水曜日

時間:19:00~19:50

場所:ミーティングルーム

定員:18名

担当:亀山

持ち物:タオル、水分

受付方法:当日30分前よりフロントにて  
行います。

9月中はお試し期間  
として無料開催!