

Picnic Yoga

Walking & Yoga

五感を使って
身体の声を聞きましょう

10月10日(月)10:00

10:00～10:45 ウォーキング

くびれ作りに効く歩き方レッスンをします。
お散歩する気分で楽しく秋を見つけながら
脂肪燃焼を狙ってウォーキングしましょう♪



担当：Misato



10:45～11:30 ヨガ

ウォーキングで温まった身体で
五感で身体の声聞くヨガレッスン。
開放的なお外で新鮮な空気を体中に巡らせましょう♪



担当：Kanako

11:30～ランチタイム

お料理師たか橋さんに作っていただく
Misato監修の高タンパク低脂質の
ヘルシーお弁当がついています。
(お持ち帰りいただいても構いません。)

【日時】2022年10月10日(月)10:00

【場所】十日町市内公園（申込時にお伝えします）

【料金】〈会員様〉チケット1回消化+2,000円 〈非会員様〉4,000円

【募集定員】8名様

【持ち物】レジャーシート、ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭きタオル、お水、動きやすい服装、運動靴

【申込方法】公式LINE、メール、お電話にてお申し込みください。

【その他】詳細は公式HPよりご確認ください。

【問い合わせ・ご予約】

ever.YOGA and FITNESS

代表 中島美里

Mail : ever.doichi@gmail.com

Tel : 025-755-6611

ever.doichi



LINE
公式アカウント

イベント詳細
【公式HP】

