

ココロ・カラダ・整う

特別
プログラム

Night・ヨガ

ストレス軽減、リラクゼーション、柔軟性の向上など

「疲れがとれない」、「よく眠れない」、
「リフレッシュしたい」…

ゆっくりした運動で、初めての方でも安心

当日
参加
OK

毎月 **第3金曜日**

19:00～20:00 開催



持ち物



開催日： 10月20日・11月17日・12月15日

R6年 1月19日・2月16日・3月15日

料金：1,040円 (Nightヨガ参加料+トレーニング施設利用料込み)

※あいち健康プラザを初めてご利用の方、また1年以上ご利用のない方は、健康度評価を受検していただく必要があります。
当日は混雑が予想されますので、レッスン前日までに受検していただくか、レッスン開始の1時間前には余裕をもって来館ください。



あいち健康プラザ

お問合せ・予約 0562-82-0222