

Night 限定教室 Yoga



参加者
募集中!

- 参加費 500円
(別途施設使用料)
 - ヨガマット貸出無料
 - 当日参加OK
- ※ グリーンピア岩沼主催の運動教室に初めて参加される方は申込書の記入が必要になります(無料)

日付：令和6年11月5日(火)・12月3日(火)

時間：19:00~20:00

場所：フール棟

夜のヨガは1日の疲れやストレスを軽減し、自律神経を穏やかに落ち着きのある副交感神経に変えてくれますよ☆

期待できる効果

ストレス
解消

デトックス
効果

新陳代謝
UP

