

HOLIDAY EVENT YOGA LESSON

参加費
無料*

※グランド加入会社の
社員及びそのご家族
(直系2親等以内の親族)

3/20 (金・祝) ①10:30~11:30 ②12:00~13:00
第1クラブハウス 2階スタジオ



初めての方からヨガ経験のある方まで幅広く参加していただけるレッスンです

1. ヨガ 10:30~11:30

呼吸とからだを連動させ
ヨガの楽しさを実感しましょう。

2. 骨盤ヨガ 12:00~13:00

骨盤の歪みによるボディラインの崩れやむくみ、
冷えなどの症状を改善しながら心とからだのバランスを整えましょう。

受付方法 当日先着順 **定員** 16名 ※16歳以上 **持ち物** 動きやすい服装、タオル ※ヨガマット貸出しあり

住友総合グランド

駐車場完備

〒664-0017 兵庫県伊丹市瑞ヶ丘 2-4 Tel.072-781-0496

利用資格やその他施設については
ホームページをご確認ください

住友総合グランド



ホームページ

