

Harbor YOGA



はじめます



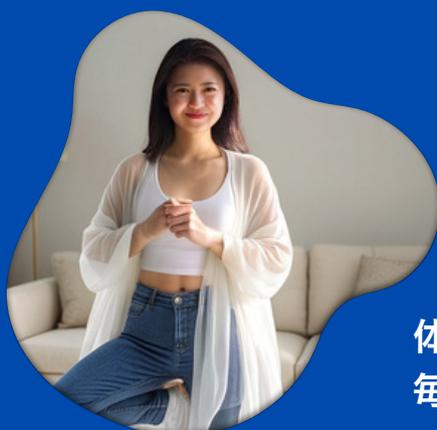
レッスン内容

- ・骨盤の歪みをやさしく整える
- ・ガチガチの肩こりスッキリ✨
- ・猫背・反り腰→姿勢美人へ
- ・美尻&代謝アップでダイエット効果〇
- ・呼吸を整えて、自律神経にもアプローチ



※詳細はフロント迄

※レッスンスケジュールはHP、Instagramに掲載中



講師：田村 菜由 (28)

- ・ヨガインストラクター歴8年
- ・バリでRYT200を資格取得
- ・これまでに300人以上の生徒を指導

体と心を整えるヨガを通して、
毎日を健やかに過ごせるサポートをします！



場所 Harbor GOLF&SPORTS 2F

料金 初回体験 ¥2,200(税込)

オープン記念でお得なキャンペーン実施中！
是非体験お待ちしております。

Harbor GOLF&SPORTS

📞 0798-33-1562

🔗 <https://harbor-golf.jp>