

10月から新規教室開設

# パワーヨガ

## 無料体験会

呼吸に合わせて、流れるようにポーズをとり身体を  
引きしめ筋トシ要素を含むヨガ

産後のママの引きしめや

ボディラインの崩れが気になる方

精神を安定させリラックス効果



# 引きしめ効果大!

<無料体験会日程>

日時：9月26日（土）19時～20時

場所：氷見市民プール・トレーニングセンター-2階

定員：35名（電話予約）

★パワーヨガ  
板倉愛 先生  
土曜日 19:00~20:00 3ヶ月8,000円

氷見市民プール・トレーニングセンター 91-5988

<電話受付時間：午後2時～午後9時 火曜日休館>