

ヨガ教室を好評開催中

動くヨガで社員の心と体をリフレッシュ

- ヨガの中でも比較的運動量の多い アシュタンガヨガです
- ヨガインストラクターの中村千恵先生から月 2 回教えていただいています
- 心を空っぽにして、深吸法と色々なポーズで 1 時間たっぷり汗を流しています
- ワンコイン(500 円/回)で社外の人にも教室を開放しています



1F 会議室で開催中

● 今月のマル得情報 ダンススタジオfでは専門コースのヨガの講師をお願いしています

商品名 ヨガ教室

☆ 内容のご質問等については tel 0256-33-0222 担当：山田千恵子まで

ホームページ www.honmadenki.co.jp でバックナンバーもご覧になれます