

朝YOGA

参加費
無料

初心者
OK

予約
不要

インストラクター SANAЕ / yoga (RYT200)

いつもより少しだけ早起きをしてUNO HOTELで朝YOGAをしませんか？
身体と心を整え、穏やかな気持ちで1日をスタートすることができます。

【血液ゼロトレ(体の歪み縮みを整えて、本来の体の位置に戻すエクササイズ)/ストレッチ/リズムワーク(簡単エアロ)】

開催
日時

毎月**第4日曜日** AM6:20~AM7:00

参加費：無料 (朝YOGAの予約は不要です) ※雨天の場合は翌週日曜日(小雨でも中止)

開催場所：UNO HOTEL南側芝生 岡山県玉野市築港1-1-12 0863-33-0551

※ ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。(ホテル宿泊者の方はUNO HOTELでご用意いたします)

※ 駐車場は、UNO HOTELまたは瀬戸内温泉たまの湯をご利用ください。

※ イベント内容は予告なく中止・変更する場合がありますのでご了承ください。その際は公式HP・インスタでお知らせいたします。

雨天の場合は翌週に変更となり、その日も雨天の場合は中止とさせていただきます。



朝YOGA出席カードを作りました♪

朝YOGA出席カードでやる気アップ!!
スタンプをためて、モチベーションを
上げましょう♪



Homepage

Instagram

