

YOGA × TOUBANYOKU



今こそ免疫力を高める
陶板浴ヨガ教室

自宅でできる習慣ヨガレッスン

キレイは体内から・・・

日時

日程：東千里陶板浴 HP よりご確認ください。

時間：8：00～9：00

※定員 5 名様（所要時間 60 分）



▲東千里陶板浴 HP はこちら

参加費

各回 1,600 円（税込）

※ヨガマットもしくはバスタオル・フェイスタオル・ペットボトル
運動ができる服装・着替えをご持参ください。

講師

稲葉直子先生

簡単なヨガポーズで冷えやむくみの解消を目指します。血行やリンパの流れを改善し、基礎代謝を上げることで内蔵機能も活性化します。冬に向けて体を整えましょう。

会場

東千里陶板浴オカメイ
陶板浴室にて



※新型コロナウイルス感染予防の為、
マスク着用、消毒、検温にご協力願います。

【ご予約・お問合せ先】

東千里陶板浴オカメイ

〒564-0001

吹田市岸部北 5-31-14 東千里 OM パレス 1F

<https://okamei-toban.com/>

TEL：06-6338-9131 FAX：06-6338-9132

営業時間：月～金 10：00～13：00、16：00～21：00（最終受付 20：00）

土・日 10：00～19：00（最終受付 18：00）

※ご予約のない場合は早く閉まる場合があります。あらかじめご了承ください。