

＼毎日をもっと快適に過ごせるヒント満載！／

# 「女性のためのヘルスアップヨガ」

参加費  
**無料**

各回限定  
**25名**

## ＜プログラム内容＞

肩こり・冷え性・むくみなど、  
女性に多い悩み対策を随所に盛り込んだ  
ヨガのクラスです。  
心地よいポーズと深い呼吸で、  
心身のリフレッシュ＆リラックスを図ります。

- \* お持ち物：動きやすい服装、飲み物、ハンドタオル、お名刺
- \* 当日は、プログラム開始10分前までにスタジオにお越しください。

## ドウミ ルネサンス池袋店 開催

- \* 日程：2019年7月8日（月）
- \* 時間：18:30～20:00（18:00受付開始）
- \* 場所：ドウミ ルネサンス池袋東口
- \* 住所：豊島区南池袋1-22-2 FLCビル4F
- \* アクセス：池袋駅 東口 徒歩約1分



お申込みは  
こちら



## ドウミ ルネサンス五反田店 開催

- \* 日程：2019年7月12日（金）
- \* 時間：18:30～20:00（18:00受付開始）
- \* 場所：ドウミ ルネサンス五反田
- \* 住所：品川区東五反田1-14-14 北原ビル6F
- \* アクセス：五反田駅 東口 徒歩約1分



お申込みは  
こちら

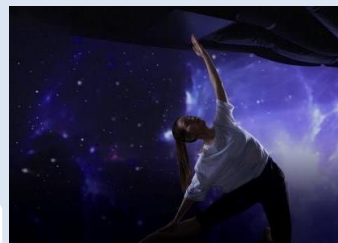


番外編

## サイクル&スタジオR渋谷 開催

- \* 日程：2019年8月5日（月）
- \* 時間：19:00～20:30（18:30受付開始）
- \* 場所：サイクル&スタジオR渋谷
- \* 住所：渋谷区宇田川町23-3 渋谷第一勧銀共同ビル5F
- \* アクセス：渋谷駅 八公口 徒歩約1分／地下鉄3番出口直結

幻想的な映像の中で、よりリラックスと集中の世界を楽しめます。



お申込みは  
こちら

