

ご好評につき、いちの湯に再登場！
 予約受付中！！各回先着 10 名様まで！お早めに♪

岩盤浴ヨガ

岩盤浴ヨガ・セット価格（岩盤浴ヨガ 30 分＋岩盤浴 30 分） 800 円

※岩盤浴ヨガ・セット料金は、予約受付時にお支払いいただきます。
 ※岩盤浴招待券をご利用の場合は、岩盤浴招待券とヨガ代金 500 円お支払いいただきます。
 ※受付時に参加証と同意書をお渡しいたしますので、ご記入の上、参加当日にご持参ください。

- 初心者の方、運動不足の方でも参加できるレッスンです！
- ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
- 岩盤着で実施しますが、ヨガ専用着をお持ちの方はご持参ください。



いちの湯ならではの岩盤浴ヨガ
 ダイエットにデトックスにご活用ください♪

ご不明な点などございましたら、受付までお気軽にお申し付けください。

岩盤浴ヨガ 実施スケジュール

11月						
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
			一回目 10:00~11:00 二回目 11:15~12:15			一回目 18:00~19:00 二回目 19:15~20:15
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
			一回目 10:00~11:00 二回目 11:15~12:15		一回目 18:00~19:00 二回目 19:15~20:15	
25	26	27	28	29	30	
12月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
			一回目 10:00~11:00 二回目 11:15~12:15			一回目 18:00~19:00 二回目 19:15~20:15
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
			一回目 10:00~11:00 二回目 11:15~12:15		一回目 18:00~19:00 二回目 19:15~20:15	

◎岩盤浴ヨガ インストラクター chisato 先生のご紹介

1 級（上級コース・ピラティス・シニアヨガ・キッズヨガ） 2 級（アドバンス級）3 級 取得

< 現在のレッスン状況 > ★自宅レッスン（パーソナルレッスン）少人数制 ★出張レッスン（・講座ピラティスレッスン・カフェヨガ）