

免疫活性 ヨガ + 目指せマイナス5歳! の顔ヨガ

花粉症・黄砂などのアレルゲンや刺激物質が多く飛散する季節がやってまいりました。

アレルギー症状対策に「免疫活性ヨガ」はいかがですか？

深い腹式呼吸と共に行うポーズで自律神経を整え、細胞の活性化へ導きます。

今回は免疫機能 向上効果が期待できる「免疫活性ヨガ」 + 「顔ヨガ」のレッスンです。

初心者の方・老若男女問わず、是非お気軽にご参加ください。

- 日時：3月22日（木） 10:00～11:30
- 会場：INOMA高崎モデルハウス（※駐車場完備）
- 定員：8名様 **予約制** ※定員になり次第〆切

※キャンセルされる際は前日までにご連絡ください。

- 参加費：1,500円

- 特典：教室開設の特別期間中につき

2名様以上のお申込みで1名様500円割引 ※割引券併用不可

- 持ち物：ヨガマット（レンタル有：200円）、タオル、動きやすい服装、飲み物



ご予約の際は、高崎モデルハウス川本までお申込みお願い致します。

担当不在の場合は、リニューアル事業部 須川までお問い合わせください。

心よりご参加お待ちしております。

Chocoyoga 講師プロフィール/yae

- ・全米ヨガアライアンス (RYT200) 終了
 - ・シニアヨガ指導者養成コース終了
 - ・高津文美子式フェイシャルヨガ認定インストラクター
- ～現在、埼玉近県を中心に群馬県や近県で活動中～
出張ヨガ、企業ヨガ、イベントやセミナーなど
受け付けております。

Choco
yoga



立見建設株式会社

建設事業部（一般建築・土木）

高崎モデルハウス : 027-362-3400 /担当：川本

リニューアル事業部 : 027-212-7600 /担当：須川

ACCESS



高崎市並榎町41-1 上毛新聞マイホームプラザ内