

ALPS OUTDOOR SUMMIT

～秋のスカイパークフィットネス～

10月8日（日）



in リビングガーデンハウス

CFM講師
山田美由紀



ほぐしヨガ

時間 9:45～10:45

凝り固まっている所をほぐしたのち、ゆっくりとした呼吸と共に無理なく伸ばして行く「優しいストレッチヨガ」

金額 ¥1100(税込)



CFM講師
KIYOMI



デトックスヨガ

時間 11:00～12:00

便秘も解消！
老廃物を流すことで浮腫みや冷えが取り、体がスッキリ軽くなるヨガ

金額 ¥1100(税込)



定員 各12名

持ち物 お飲み物(水分補給用)
ヨガマット(バスタオル可)

お申込み・お問合せ ※事前予約
TOYBOX 信州スカイパークサービスセンター
〒390-1243長野県松本市神林5300
TEL0263-57-2211 担当 小林まで

※最寄りの駐車場は第10駐車場となりますが、イベント同時開催の為混雑が予想されます。時間にゆとりを持ってご来園下さい