

未体験の
『背中スッキリ』を
あなたにも。

3月開催！

コクーンスタイルヨガ
春のおためし体験



参加費 1,620円（税込）

はじめての方だけで安心 ①のんびり体験会コース

初めての方だけで行うので、運動に自信のない方も安心です。ハンモック状の布の扱い方から丁寧に教えますし、取り組みやすいポーズを中心に、ゆっくり体を慣らしていきます。

日時 3/17(日) 13:00～14:00

定員 15名 ※最少催行4名

たしかな効果を実感！ ②レッスン体験コース

70分間の通常レッスンをおためし価格で体験できます。普段の雰囲気を知りたい方におすすめです。あなたの体力や柔軟性に合わせて、無理のない範囲でポーズを楽しむことができます。

日時 3/10・24・31（日）13:00～14:10

3/12・19・26（火）20:05～21:15

定員 各回2名 ※いずれか1日をお選びください

対象 下記の症状に該当の無い方

【妊娠中/高・低血圧/心臓の持病/ヘルニア等腰の持病/骨粗鬆症】

※車酔いをしやすい方は、布の揺れにより酔う可能性もございます

服装 わき・膝が隠れる丈で、ジッパーなど金具のついていないウェア

※アクセサリー・口紅不可

◆お申込み◆

2/23（土）11:30より受付

1階フロント、またはお電話にてお申し込みください

※お電話の場合はレッスン前までに参加費をお支払いください

※当日のキャンセルは参加費全額を申し受けます