

リラックスヨガ

～ リラックスしましょう ～

- ・ ヨガの基本ポーズを行い、身体をゆるめ、心を整えます。
- ・ 意識を自分の内側へ向け、おだやかな時間を過ごしましょう。



- ・ ご予約 15名様程度で、30日前までにご予約ください
- ・ 時間 約2時間
- ・ 料金 1人600円（人数により変動）

感染防止対策にご協力ください。

（3密の防止・マスク着用の徹底、健康チェックなど）

<お問い合わせ先>

南飛騨健康増進センター

住 所:下呂市萩原町四美1557-3

電 話:0576-55-0010

休館日:火・水曜日(火・水が祝日の場合は営業)、12/29~1/3