

ゆらぎ世代のための

# リラックスヨガ

## 参加者募集

ゆらぎ世代は仕事と家事で休む時間が取れないものです。  
正しい呼吸法で、ゆったりとしたヨガのポーズをとることで、  
カラダと心のリラックスした感覚を味わってみましょう！

初心者の方、大歓迎です。

日時：7月20日（土）17：00～

場所：ジル米沢（米沢駅東ロイオンタウンの向かい）

ヨガの専門スタッフが丁寧に、  
そして無理なくレッスンしてくれます。

参加費：無料（当クリニック通院中の方に限ります）

お申し込みは、スタッフまでお願いいたします。  
お申込み書の記入をして頂きます。

ゆめクリニック