

12月3日（日）

申込期限 11月27日（月）

# アユールヴェーダヨガ & ビーチクリーン

特典  
つき！



ヨガの基本となるやさしいポーズを行います。  
初心者の方も安心！気持ちよく身体を動かした後は、  
ビーチクリーンで心身ともにリフレッシュ！

場 所：鎌倉体育館 会議室  
時 間：9:30～12:00終了予定  
（10：30ヨガ終了後、由比ヶ浜へ移動して、  
30分程ビーチクリーンの予定）  
料 金：1,000円  
特 典：ザバス ボトル500ml  
アミノ酸パウダー  
体組成測定InBody1回券  
定 員：15名（先着順）  
対 象：中学生以上  
持ち物：運動着、室内履き、  
フェスタオル  
お申込：QRコードまたはお電話

講師：一瀬 先生  
インド政府認定校出身ハタヨガ指導者

 @maiko.ichinose\_nose.yoga.salon

 鎌倉体育館

0467-24-3553



※ヨガマット、ビーチクリーンのゴミ袋・軍手・トングは用意します。