

# ★新イベント★

季節に応じたアプローチ

## 体質改善ヨガ

担当：中谷真理IR

第1回 7/24 (火) 10:30-11:45

第2回 8/22 (水) 10:30-11:45

場 所:三日市市民ホール

定 員:先着12名

申込みは各開催日前日まで可

参加費:各800円

### 《第1回》

7月は暑い日々により乱れた自律神経系を整え、体調を改善するヨガです。日々だるいなあ、しんどいなあと感じている方は必見です。

### 《第2回》

8月は暑さによる胃腸の働きの低下や代謝の低下にアプローチし、夏バテや水太り、秋太りを改善します。

ウェルネスフォレスト三日市



