

2025年の締めくくりは、自分へのご褒美ヨガ

アロマなゆるりヨガ

12/26 (金) 9:30 ~ 10:30

南足柄市狩野公民館 (Pあり)



講師: ゆうこ

エッセンシャルオイル・よもぎ蒸しで
女性を癒すヨガインストラクター
～ヨガ歴21年／みなみチャージで13年
「ゆるりヨガ」担当 (2024年度まで)～

大人向けエクササイズ「みなみチャージ」年内最終は、
特別レッスン。「ゆるりヨガ」のゆうこ先生にまた会える！
心地よいアロマの香り&ゆったりしたヨガの相乗効果で
極上の癒しを。

参加費

★特別料金★

- * パスポート会員、チケット会員は通常会費
+ オイル代200円のみ！
- * ビジター参加費 1300円

申込み

★事前申込み★ 定員20名

- ・ あすぽ公式LINE or メールアドレスへ
asupo2009@yahoo.co.jp
(参加者氏名、チャージ会員またはビジターの旨記入)
- ・ 託児希望の方、一週間前までにお子様のお名前と
年齢を添えてお申し込みください [お子様1名500円]

持ち物
ヨガマット／タオル
飲み物

主催：一般社団法人あすぽ／みなみチャージ
協力： 自然体ヨガスタジオLomdii