

**Raga 会員様限定!**

**「コクーンヨガ」体験レッスン開催!**

「コクーンヨガ」とは?

- ・ハンモックを使ったヨガ
- ・体幹を鍛え、内臓の位置を正しい場所に戻します



**開催日時:①1月16日(火) 13:00~14:00**

**開催日時:②1月30日(火) 13:00~14:00**

**定員:7名様限定 参加費:無料**

**担当:高木 由希子**

**1月13日(土)10:00~参加予約受付開始(お電話でも受け付け可能)**

※1度コクーンヨガに参加された方はお申込み出来ません。

※コクーンヨガはホット環境ではなく常温で行います。