

朝活ヨガ&ピラティス@金山

名古屋市の金山駅から徒歩1分のスペースで毎週木曜日朝7:00~開催されるヨガ&ピラティスクラス。朝のヨガやピラティスで心と身体を健康にしませんか?肩こり、腰痛、身体が硬い、運動不足、やる気が起きない等の不調を改善して毎日をもっと楽しく健康的にしましょう!プロデュースは名古屋市中区にある湘南シャイズヨガスタジオ (www.shounan-shyz.com)。

11月~

月会費 6.000 円 (月 4 回 / レンタルマット付)

単発参加 3.000 円 (レンタルマット付) ※当日現金払い

開催場所 Voltage 名古屋

(<https://voltage.vmk.co.jp/voltage-nagoya/>)

〒460-0022

愛知県名古屋市中区金山1丁目14-16 トキワビル5F

地下鉄、JR、名鉄『金山』駅より徒歩1分。

北口を出て右手の横断歩道を渡り左(北東)に10m。

1階にカフェ・ド・クリエが入っているビルの5階になります。



会場 金山駅前のコワーキングスペース
Voltage 名古屋

ヨガ&ピラティス講師

レッスンスケジュール

☆第1木曜日 7:00~7:45 基本のヨガ 小原先生

☆第2木曜日 7:00~7:45

1日の代謝をあげる! モーニングピラティス さくら先生

☆第3木曜日 7:00~7:45 肩こり腰痛改善ヨガ 小原先生

☆第4木曜日 7:00~7:45 やさしいヨガ Yuki先生

※12月以降も第1木~第4木は上記の順番になります

予約&お問い合わせ

湘南シャイズヨガスタジオ 電話 052-253-5515

メール info@shounan-shyz.com

※前日 19:00 までに要予約



ASAKATSU.KANAYAMA

主催 湘南シャイズヨガスタジオ 本部 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515

MAIL info@shounan-shyz.com

HP <http://shounan-shyz.com>