

4月・5月限定

1回1,000円
現金払い

30分 手ぶらでヨガ



春から始める
代謝アップ
大作戦!

代謝アップヨガ

毎週月曜

10:00~10:30

4/10,17,24

5/1,8,15,22,29

免疫向上ヨガ

第2・4土曜

10:40~11:10

4/8,22

5/13,27

春のポンテで基礎代謝を上げよう!

*基礎代謝を上げると...

- ① 1日の消費エネルギーが高くなり
→太りにくく痩せやすいカラダへ
- ② 体温が上昇
→冷え症・むくみの改善
→肩こり・腰痛の緩和
→新陳代謝が促進し肌が若返り
→免疫力アップ
病気になるにくいカラダ

ヨガマット不要

レンタルマット

無料

特典

3回以上ご参加の方に
まるいちCafeの
酵素ドリンクを1杯
プレゼント!

Instagram➡

フォローお願いします



ヨガ・ボディワークスタジオ

ポンテ・マル・スパッツィオ

静岡県沼津市本町14

<https://www.pontiamo.com>

ponte@pontiamo.com

ご予約・詳しい内容は
HPをご覧ください

