

## 男性限定 のヨガイベント！！

# Men's Yoga

現在、男性アスリートや男性有名人でもヨガを取り入れている人は多くいます。

ヨガにはダイエット、ゆがみ調整、デトックスなどの効果があります。

その他、「集中力アップ」「やる気アップ」「ストレス・イライラ解消」「肩こり・疲れ解消」などの効果もあるので、仕事やコミュニケーション能力も向上し、仕事に対するモチベーションもあがると言われています。また、これから健康に過ごしていけるカラダをつくるためにもヨガはオススメです！

今回は男性限定のヨガレッスンです！日頃なかなか足を運びづらい方でも気軽にご参加いただけますよ☆

みなさんと楽しく心地の良い時間を共にしましょう♪

### ◆開催日時◆

**12/13(土) 12:00~12:50**

### ◆場所◆

【Lavita】フィットネスステーション

(宮崎観光ホテル西館地下1階)

### ◆参加費◆

1,500円 (宮崎観光ホテルたまゆらの湯入浴券付)

### ◆服装・持ち物◆

動きやすい服装・タオル・飲み物

※ヨガマットはございます。

### ◆ご予約・お問い合わせ◆

【Lavita】フィットネスステーション ☎0985-89-5872

〒880-8512 宮崎県宮崎市松山1-1-1



定員

20名！