

初めてでも安心！
ヨガと温泉でお得！

白鳥園で健康習慣 ご自愛ヨガ

日時・場所

毎週 水・金・第3日曜
10時30分～11時30分
1F受付隣りフロア

参加費

65歳以上800円入浴券付き
65歳未満1000円入浴券付き
(入浴券有効期限令和8年2月まで)



ヨガ講師/看護師 丸山さゆり
自分を大事に想う心を育てて鍛えて
心身共に健康美を目指しましょう♥

持ち物

- 動きやすい服装
- 飲み物
- 汗拭きタオル
- ヨガマット

ご予約、連絡先は白鳥園

TEL:026-275-0400

〒389-0804

長野県千曲市大字戸倉2254番地



運動で運を動かす！
代謝を上げて免疫力アップ！
笑顔溢れる毎日へ！



白鳥園情報チェックしてね！

千曲駅から10分

古民家でご自愛ヨガ



ヨガ講師 丸山さゆり
元看護師/一児のママ



Instagramでは
ヨガクラス情報掲載



昔ながらの落ち着いた雰囲気の中で
自分で予防できる健康BODYへ

日時

月曜日 10時30分～11時45分

(太陽礼拝パワーヨガ)

13時30分～14時45分

(姿勢改善ヨガ)

木曜日 10時30分～11時45分

(体ほぐしヨガ🍷)

13時30分～14時45分

(太陽礼拝パワーヨガ)

料金

1レッスン1200円

5回チケット5000円🍷

持ち物

ヨガマット、水、汗拭きタオル、
運動できる服装

※青い屋根の吉池武彦宅



08011870926

住所 千曲市柏王255

✉ genkigalban.sayuri@gmail.com