

カラダほどける、ほろほろヨガ。

holoholo yoga

Clover Cafe にて！ヨガ教室、始めます。

！よーいポーズ☆

お友達と
一緒に♡♡
始めてみませんか？
Let's YOGA ♪



「holoholo」とは、ハワイ語で

「さんぽ」という意味です。

ゆっくり、のんびり、

でもちょっとがんばる。

呼吸にカラダの動きをのせていく、

心地の良いヨガです。

ヨガのあとは、カフェでまったりと☆

ごほうびランチついてます。

おともだちを誘って、ぜひ！どうぞ。

instructor / Saki Nakai

日時 / 第1・3木曜 11:00~12:00

料金 / ¥1,500 * ランチ付

場所 / Clover Cafe 高松市円座町 979-1

準備 / 動きやすい服装・ヨガマット・タオル

※レンタルマット ¥200

予約制(4名より実施します)

tel / 087-814-6711 まで！お気軽にどうぞ☆