

ふあん あ る一む  
FUN・A・ROOM 月曜ヨナ



～毎週月曜日「心と身体をリセット」

ご自分のメンテナンスにYOGAはいかがですか～

開催日： 毎週月曜日  
時間： 19:00～20:15 (75分)  
参加費： 1,000円(お一人)  
場所： とかの元気村  
駐車場： あり  
持ち物： ヨガマット・水分・タオル



- ※ 基本的に予約制になります。
- ※ クラス開始5分前にはお越しください。
- ※ 貸し出しはありませんのでご持参ください。



FUN A ROOM  
YOGA X KAATSU

☆お問い合わせ☆

[funaroomkochi@gmail.com](mailto:funaroomkochi@gmail.com)

TEL:088-874-0788

☆毎月のスケジュールも掲載しています☆

[www.funaroom.com](http://www.funaroom.com)

～梅雨時期もこまめな水分補給を～

湿度が高く蒸し暑くなる梅雨時期は汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすいため気づかない内に熱中症を引き起こしてしまうことがあります。運動中もこまめな水分補給を心がけていきましょう！

～メダリストのご紹介～



クエン酸、ビタミン、ミネラルなど40種類の栄養素が入っているメダリストは暑い時期の疲労回復や熱中症対策に特にオススメです♪スタジオにも1包180円で置いてます。試飲をご希望の方はスタッフまでお声がけください☆

チーム用→5,508円 お徳用30袋入り→4,860円

12袋入り→2,160円 バラ1包→180円

ご希望があれば出張ヨガにもお持ちいたします！ぜひお気軽にお声がけください(^\_^)/



開催スケジュール

月曜開催 **6/5・12・19・26**

ご予約はこちらから→→



Instagram やってます

最新情報、イベント情報 配信中



フォロー  
＼お願いします！／

FUN A ROOM

