

# 第1回

自分のカラダと向き合う日

# GOJIAI...DAY

先着 8名

参加費  
無料

みんなで一緒にカラダを動かし、GOJIAI...の輪を広げよう！

## 開催案内

**日時** 2025年3月15日(土)14:30から16:00 (14:15開場)

**場所** 仲町公民館 〒330-0061 埼玉県さいたま市浦和区常盤4丁目1-12  
※駐車場は6台分と限りありますので、  
公共交通機関または近くのコンインパーキングをご利用ください。

**対象者** GOJIAI...の施術をご利用の方とそのご家族・ご友人

**持ち物** 動きやすい服装、タオル、ヨガマット・ストレッチポール  
※レンタル料：ヨガマット、ストレッチポール各300円

**内容**

- ①身体を整える：ピラティス&ヨガ（準備体操）
- ②身体を鍛える：HIITエクササイズ（初級編）
- ③身体を癒す：ストレッチポールエクササイズ

※途中参加・見学OKです！

主催

GOJIAI...

080-1326-7747（代表連絡先 山田静）

お問い合わせ



イベント詳細

