

初心者向け くつろぎのヨガ



講師 ◇ IYC リストラティブ指導者養成コース修了
犬飼 真佐美 先生

♪講師より…♪

自分を癒し、身体を整える時間を持つことによって気持ちにも変化が訪れます。
呼吸のしやすい身体を作り、自律神経を整え、癒しの時間を過ごしましょう。

肩凝りや腰痛など、日常生活内で気になる部分を、ヨガのポーズで身体も心もリフレッシュしましょう♪
この講座は健康づくりを目的に実施しております。
どなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています。

午後コース(金曜日★全21回)

日程 ◇ 4/14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30、
7/7・14・21・28、8/4・18・25、9/1・8・15
時間 ◇ 13:15～14:30 場所 ◇ 3階 和室
受講料 ◇ 13,230円(初回全納) 定員 ◇ 10名
締切 ◇ 4月4日(火)必着

夜間コース(木曜日★全21回)

日程 ◇ 4/13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22・29、
7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31、9/7
時間 ◇ 19:15～20:30 場所 ◇ 2階 プレイルーム
受講料 ◇ 13,230円(初回全納) 定員 ◇ 24名
締切 ◇ 4月3日(月)必着

