

初心者向け

リセットヨガ

講師 ◇ RYT200養成講座修了
岩藤 沙季 先生

講師より♪

基本的なヨガのポーズと丁寧な呼吸で、心と体の緊張を緩め
運動不足を解消する**初心者向けの内容**です。

ご自身と向き合う時間を過ごしましょう♪

日程 ☆ 11/2・9・16・30、12/7・14・21、
1/11・18・25、2/1・8・15・22・29

＜木曜日★全15回＞

時間 ☆ 19:15～20:30

受講料 ☆ 9,450円 (初回全納)

定員 ☆ 25名

場所 ☆ 西ふれあいセンター
2階 プレイルーム

締切 ☆ 10/23(月)必着

