

# 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 ★ 4/18・25、5/9・16・23、6/6・13・20・27、  
7/4・11・18・25、8/1・8・22・29、9/5・12

<木曜日☆全19回>

時 間 ★ 19：15～20：30

受講料 ★ 11,970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 ★ 4/8（月）必着