

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 4/10・17・24、5/1・8・15・22、
6/5・12・19、7/3・10・17・24・31、
8/7・21・28、9/4・11（木曜日・全20回）

時間 19:15～20:30

場所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

定員 25名

受講料 16,400円（初回全納）

締切 3/31(月) 必着

お申し込みはこちら



本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。