

心と体を整えるひとときを

フローライト ヨガ

1日の終わりに体と心を緩める時間がありますか。
呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心も体もリフレッシュ。
健康づくりにぴったりの講座です。

日程

4/ 11 4/ 25 5/ 9 5/ 23 6/ 13 6/ 27
7/ 11 7/ 25 8/ 22 (土曜日・全9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

7,380円 (初回全納)

対象

高校生以上 (抽選時岡山市民の方優先)

締切

4月1日 (水) 必着

講師

岩藤 沙季 先生

RYT200養成講座修了



お申し込みはコチラ

web申込フォームなら手続きカンタン!