

初心者向け リセットヨガ

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♪



講師

岩藤 沙季 先生

* RYT200養成講座修了

日程

4/9・16・23・30、5/7・14・21、
6/4・11・18・25、7/2・9・16・23・30、
8/6・20・27、9/3・10 (木曜日・全21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

受講料

17,220円 (初回全納)

定員

25名

締切

3/30 (月) 必着

お申込みはこちらから

