

ゆったり ヨガ

自分の身体と相談しながら、呼吸に合わせてゆっくり動いていきます。初めての方も体が硬くても大丈夫！無理せず伸ばしていきましょう！



足めっちゃ上がるねん♪

日時

- ①毎週 水曜日 (月4回) 10:00~11:00
- ②毎週 水曜日 (月4回) 11:15~12:15
- ③毎週 金曜日 (月4回) 10:00~11:00

受講料

①②③ 各4,000円 (税別)

持ち物

動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

講師

平野 見由紀 全米ヨガアライアンスRYT200認定