

初心者や体が硬い人でも安心

ヨガ講座 ベーシッククラス

講師 ヨガインストラクター 湊 真裕美



呼吸に合わせてゆっくりと丁寧に基本のポーズを行います。何となく身体がだるい方、スッキリしない方にお勧めです。初心者から経験者まで参加できます。



◆ 日 時 6月2.9.16.23.30 (月)

7月7.14.28 (月)

13:00~14:00 【全8回】

◆ 場 所 西野地区センター 1階 ホール

◆ 定 員 20名

◆ 持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物

◆ 費 用 5,600円

申込方法：5月20日(火) 9時より電話受付(先着順)