

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②

講師 ヨガインストラクター MINATO



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 9月7.14.28 (月)
10月5.19.26 11月2.9 (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：8月18日(火) 9時より電話受付(先着順)