

軽いカラダへの近道♪

✿しなやか体作りヨガ✿

日時 : 2024年4月11日(木) 18日(木)
25日(木)
5月9日(木) 16日(木) 23日(木)
13:00~14:00

場所 : 豊島体育館1F会議室

定員 : 14名

参加費: 1回700円(当日お支払ください)

持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル
ヨガマット(お持ちの方)

申込 : 前日までにお電話または受付にて
お申込みください

06-6862-5121

毎月テーマを決め、普段使っていない肩甲骨や
骨盤まわりなどのインナーマッスルを
動かすことで、ヨガの本質的な体の使い方
瞑想や呼吸を身につけていきます。

本格的にヨガを学びたい方や
肩こり改善、腰痛予防に興味のある方
ふるってご参加ください。

