

楽ヨガ講座



体を伸ばすやさしいストレッチングに筋肉への意識の集中を高めながら
ヨガの呼吸法を併せて取り組みます。

日時 9月1日～11月17日 <火曜日 全10回> 14:00～15:00

講師 SAWA

(シバナンダヨガインストラクター(インド政府/全米ヨガアライアンス公認 シバナンダヨガインストラクター))

参加費 5,500円(保険料込)

持ち物 ヨガマット、水分補給用飲料、マスク

会場 ふぁみりあ(見附市学校町1-3-70)

申込み ふぁみりあ(TEL0258-62-1915)