

やさしいヨガ

一緒にヨガをたのしみませんか？

日々の生活のなかで疲労やストレスで
緊張した心と身体をほぐして

リラックスしましょう!

初心者の方から気軽にご参加頂けます

日時 * 毎月第4日曜日 10:30~11:30

2018年・4/22、5/27、6/24、7/22、8/26

9/23、11/25、12/23、

2019年・1/27、2/24、3/24

(10月はお休みとさせていただきます)

持ち物 * ヨガマット(またはバスタオル)

お水・動きやすい服装

参加費 * 500円

会場 * 観音山ファミリーパーク
クラフト 工房A

予約 * 027-324-9210

(初めて参加の方要予約)

講師 * hiroko(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)

