

心・身体メンテナンス

群馬県立
観音山ファミリーパーク
泉民ユニット

アンチエイジング yoga

Mahamantra
Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare

健康寿命を伸ばしたいつまでも若々しく！

講師：Yuki (JYIA認定インストラクター)
シニアヨガ認定講師・アロマヘッド
マッサージセラピスト・アロマ講座12時間修了

☆内容☆

オーガニックアロマの香りで癒されながら
レベルに合わせたリラックスヨガタイム♥

☆機能向上&こんな方にオススメ

- ・高血圧症・骨粗鬆症・嚥下、免疫の向上
- ・認知症、脳への作用・フレイル(虚弱・老衰)
- ・健康でいる為の筋トレ・脳の活性化

☆日時：毎月第2・第4月曜日 14:40～15:40

※イレギュラー開催→8/2(第1)

12/20(第3)・R4年 1/17(第3)

☆場所 観音山ファミリーパークA工房

☆持ち物 飲み物 ヨガマットorバスタオル

※動きやすい服装でご参加ください

☆参加費 500円

☆予約 027-324-9210 (要予約)

☆老若男女どなたでもお待ちしております♪

にこハグ♡きむらゆき



LINE@
友達登録
募集中!