

ヨガ初中級

一呼吸一動作を中心としたヨガ教室です。

呼吸に意識を向けながら動く事で、リフレッシュ出来ます。

お気軽にご参加下さい。

日時

●5月12日(日)10:15~10:40

●4日(土)・5日(日)・10日(金)・11日(土)

19日(日)・24日(金)・29日(水)

13:45~14:10

場所 クアハウスかけゆ 2F

※教室のみ参加されるお客様は、入館料100円と
受講料300円が必要です。

※ヨガマットは当館で無料貸出しがあります。
事前にマットのご予約をおすすめ致します。

クアハウスかけゆ ☎0268-44-2131

担当 田玉(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)

