

大人ヨガ



穏やかなストレッチからアーサナ(ポーズ)を丁寧に深めていきます。ゆったりとした呼吸と一緒に動いていきます。
子育てに忙しいママ達、一緒に楽しみながら
体のメンテナンスをしていきましょう!

2月15日(金) 10:30~11:30

講師：荻野 亜紀子さん

・全米ヨガアライアンス200時間修了
ヨガインストラクター

定員： 8名(お子さんは同室です)

持ち物： 汗拭きタオル 飲み物
ヨガマット(お持ちであれば)

服装： 動きやすい服

※レッスンは裸足で行います

☆申込み：1月24日(木) 25日(金)のみ

10:00~16:00にセンター受付または
電話にて申し込みを受付します。

*初めての方優先です

*定員オーバーの場合は抽選になります。

