

太 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！

4月27日(水)
10:30~11:30



定員 4組程度(お子さまは同室です)

持ち物 動きやすい服装
飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマット(お持ちであれば)
※裸足で行います

申込 4月6日(水)~
10:00~16:00 お電話にて
*初めての方優先です
*先着順です

講師 荻野 亜紀子さん ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンス 200 時間修了