

7月～9月開催

はじめてのヨーガ教室



はじめてのヨーガとは

このクラスでは初めての方でも、体の硬い方でも、
安心してご参加いただけます。

難しいポーズはなく、簡単なポーズを中心に行います。

日ごろの疲れを癒し、

心身の不調を改善しヨガを終えた頃には、

効果を実感していただけたと思います。

この機会に是非、ご参加してみたいかでしょうか。

- ・曜日 金曜日開催 7月9. 16. 30日
8月6. 20. 27日
9月3. 10. 17. 24日
- ・時間 10:00～11:00
- ・料金 1,100(税込)/1回



細井
インストラクター

※レッスン開始、20分前よりご入場を開始いたします。

※予め、レッスンに参加できる服装でお越しください。

※レッスン当日は、消毒・検温・同意書記入のご協力をお願いいたします。