

4月5日(水)スタート

ベーシックヨガ

水曜日 13:00~14:00

<受講料> 720円/1回

(回数券12綴り7,200円)

<場所> スタジオ1



インストラクター
保田

自身の身体や呼吸を丁寧に感じながらヨガの練習をすることで日常生活では味わうことのできない色々な発見があります。

簡単な呼吸法、基本的なヨガのポーズを無理なく練習し心身ともにリラックスしていきます。

ヨガは日々の忙しく過ごす私たちにたくさんの気づきを与えてくれると思います。皆さんと心地良い時間を共有できたら嬉しいです。