

Free Style ヨガ教室

Yoga

初めての方も
安心!

心と身体の
バランスを
整える

楽しみを見つけよう!
ヨガライフ

第1回 3月11日(木)「身体と心を緩めるヨガ」

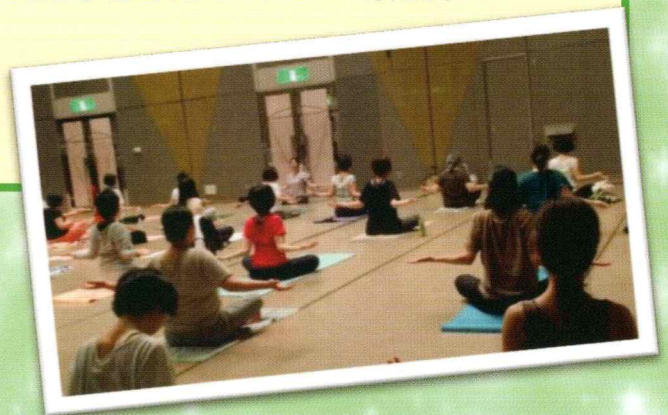
10:00~11:30 緩めることで身体の緊張を取り除きリラックス。

第2回 3月25日(木)「疲れにくい身体をつくるヨガ」

10:00~11:30 基礎代謝を上げて疲労を取りストレス解消。

動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル可)

水分補給の飲み物などをご用意ください。



講師 naomi

○ACO先生考案

テンセグリティーヨガ®
公認インストラクター

○RYT200修了

○産業カウンセラー資格取得

▶参加費：500円 / 2回

▶会場：倉敷市環境交流スクエア
(水島愛あいサロン)

▶定員：20名 ▶対象：成人

▶お問合せ：水島愛あいサロン

倉敷市水島東千鳥町1-50

TEL 086-440-5511

主催：クラレテクノ・シンコースポーツ共同事業体

後援：倉敷市