

リラックスヨガ体験

～50代以上の方～



家事や仕事、人間関係など、ストレスがたまりやすい時代において、ヨガの呼吸法とポーズを行い、深いリラックス効果を味わいましょう。初めての方もご参加ください！

LEGIT
ヨガインストラクター
山田 千亜紀

- 日時： 7月20日(木) 14:30～16:00
ヨガ体験45分～60分
残りの時間で質問タイム、個人カウンセリング
- 場所： ららぽーと柏の葉北館3F
まちの健康研究所あ・し・た
- 申し込み： 04-7197-7713

- 参加費無料
- 定員： 先着15名
- 持ち物： 水分、タオル、運動しやすい服装

主催： KOIL GARDEN