

ビギナーヨガ体験

～初めての方向け～



LEGIT
ヨガインストラクター
Numata Chika

初めての方がヨガに親しめるようなプログラムです。
呼吸法や簡単なポーズをゆっくり丁寧にっていきます。
どなたでもご参加いただけます！

- 日時： 7月25日(火) 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