

ヨガ～太陽礼拝～



LEGIT

ヨガインストラクター

Numata Chika

お子様連れも、
もちろんOK！！

呼吸とともに1呼吸1動作で
1連の動きを行い新陳代謝を促します。
1連の動きの前に1つ1つのポーズを
解説しますので初めての方も
是非ご参加ください！
どなたでもご参加いただけます！

参加費
無料！

- 日時: 8月23日(水) 14:30～16:00
45～60分ヨガ、
残りの時間は質問、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
- 定員: 10名
- 持ち物: 運動しやすい服装、水分、タオル
- お申込み: Tel. 04-7197-7713
まちの健康研究所あ・し・た