

パワーヨガ(初級)体験



立位のポーズを多めにアクティブに動いていきます。呼吸と動きを合わせて有酸素運動の効果にも繋げていき、最後は達成感と心地よい瞑想状態に導きます。初めての方でもご参加ください！

・ 10月18日(水)14時半～16時

・ 10月25日(水)14時半～16時

45分～60分ヨガ体験

場所：ららぽーと北館3F

まちの健康研究所「あ・し・た」

※お子様連れでも大丈夫です！

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

申し込み

→ 04-7197-7713