

講座番号
116

講座名

代謝アップヨガ

日時

4/9 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9
8/27 9/10 9/17 (金) 13:00~14:00

定員

20名

講師名

川井恵里子

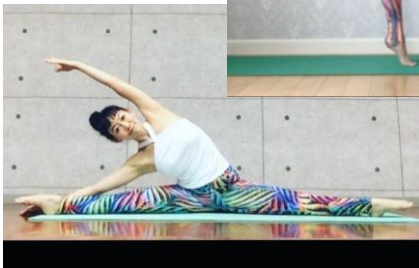
場所

豊明市福祉体育館 剣道場

回数

10回

呼吸に合わせて心地よく動ける身体作りを行います。
インナーマッスルを整えて基礎代謝を高めましょう！！



プロフィール

Laxmi;YOGA 基礎科、専科
ベイベーヨガ、マタニティヨガ
骨盤リセットヨガ講師資格取得
とよあけ市民大学『ひまわり』講師

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

ヨガマット
飲み物、汗拭きタオル
動きやすい服装