

講座番号  
131

講座名

# ココロのバランスヨガ 呼吸と瞑想

日時 4/10 4/24 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10  
7/24 8/28 9/11 (月) 19:30~20:30

場所 カラット 多目的室 北館4F 回数 10回

定員

17名

講師名

深津美香



## プロフィール

- ・全米ヨガアライアンス E-RYT500 取得
- ・テンセグリティ・ヨガ認定講師
- ・IHTA シニアヨガアドバンス取得
- ・ケンハラクマ ココロのバランスヨガ 呼吸と瞑想指導者認定修了

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

ヨガマット、タオル  
飲み物  
動きやすい服装