

講座番号
139

講座名

ココロのバランスヨガ 呼吸と瞑想

日時 10/16 10/30 11/13 11/27 12/11 1/15
1/29 2/26 3/11 3/25 (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
- ・テンセグリティー・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