

講座番号

143

講座名

やさしいヨガ ①

日時

10/14 10/28 11/11 11/25 12/9 12/23 1/13  
1/27 2/10 2/24 (土) 9:15~10:25

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館4F

回数

10回

定員

20名

講師名

ハル

呼吸を感じながら、心と身体をほぐしましょう。

身体が硬いから・・・運動が苦手だから・・・

そんな方でも大丈夫です。

ヨガが初めての方も大歓迎です。

生き生きとした毎日を送るために、一緒にヨガしましょう！

対象：妊婦の方以外ならどなたでも

季節に合わせたポーズを行っていきます



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・ヨガインストラクター
- 40代 2児の母



受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

- ・ヨガマット(バスタオル不可)
- ・飲み物
- ・動きやすい服装