

かんたん すっきり ヨガ

心も身体も健康に♪

簡単なヨガのポーズを通して身体をすっきりさせ、肩こりや腰痛などの不調を解消します。

ゆっくりした呼吸をすることで気持ちがりラックスし、ストレスから解放されます。足裏や脚のセルフトリートメントも学べます。

ご家庭でも実践して、快適な生活をおくりませんか。

呼吸法やポーズを丁寧に指導するので、初心者の方も大丈夫です。



定員・・・12名

受講料・・・2500円(全5回分)

会場・・・昭和生涯学習センタ第1・2和室

日程・・・2/6(月) 2/13(月) 2/20(月)

3/6(月) 3/13(月)

10:00~11:30

持ち物・・・タオル・水分補給用ドリンク・

ヨガマット又は大判のバスオル

☆動きやすい服装でお越しください。

講師 けいこ

エアロビクス養成コース・ヨガ養成集中コース修了・ナードアロマアドバイザー・
コーチングベーシックコース修了

♡ヨガ・健康体操そしてアロマを通して皆さんの健康ライフ作りのお手伝いをしています。