

講座：疲労回復ヨガ 募集定員 20名

時間：16:30-17:30
場所：和室会議室 1・2

開講日程 (火)

受講料：5,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

講座の講師を担当する 酒井 です

アーユルヴェーダセラピスト、整体師
そしてヨガインストラクターとして活動しています
パーソナルトレーナー、整骨院での
勤務経験を活かし解剖学、アーユルヴェーダ、
ヨガ哲学などホリスティックな健康のための
ヨガをお伝えしています。

身体が硬くても大丈夫！ 男性も歓迎です！
身体も心ものびのびと！
みなさまのご参加をお待ちしております！



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

★講座のポイント★

体を回復するためのストレッチ、呼吸法
足の反射区、アーユルヴェーダの
考えを取り入れながら心地よく動き、
心地よく解放していくクラスです

週に一度のリセットタイムとしてオススメです



ヨガインストラクター

講師：酒井 友見

受講料：5,000円 (1期/10回)
年間3期 30回コースになります