

講座:健康ヨガA/B 募集定員 30名

時間: 9:00-10:30/10:45-12:15

場所:和室会議室 1・2 格技室B

★講座のポイント★

ヨガが、全く初めての方から、深めていきたい方まで年齢不問です。丁寧に身体と呼吸を調整していきます。きつい講座はちょっと・・・という方にお勧めです！

開講日程 (金)

受講料:6,000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

講座を担当する塚本 真理です。

自分の心身は自分で調整することを目指します。
アーサナで身体を、プラーナヤマで神経系統を
瞑想で心を整えていきましょう。

ヨガが初めての方も身体が硬い方もぜひどうぞ。

疲れが取れにくい方にオススメです



ヨガインストラクター

講師 :塚本 真理



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

