

身体の中から美しく！

癒されヨガ



心と身体のリラックスを目的としたプログラムです。
「ほぐし動作」と「リンパを流す動作」を中心にレッスンします。

開催：毎週金曜 12:00～12:50

対象：18 歳以上・20 名

料金：770 円／回 当日受付でお支払いください。

問合せ先：市民室内プール 042-325-6868

指導歴 3 年

ネコヨガインストラクター養成コースにて認定証取得。

ネコヨガ、アロマヨガ、チェアヨガ、ラフターヨガなどを学びながら、ヨガの素晴らしさをお伝えできるよう心掛けています。



1月

2月

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

* : 開催予定日