

邦和みなとスポーツ&カルチャーのヨガ教室①



心と体のリフレッシュヨガ

火曜日／10:00～11:30 or 13:00～11:30

自律神経を整え、不眠や肩こり、腰痛、その他万病に効くと言われるヨガのポーズを中心にヨガの呼吸法を指導します。

ゆったりとした気持ちで無理なく、マイペースで、気血の流れをよくし、心と体をリフレッシュしましょう。老若男女、どなたでも受講できます。



講師 東山ヨガ道場 青木久枝
受講料 6,050円(週1日)
持ち物 動きやすい服装

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時