



初心者向け バレリーナヨガティス ～美しいからだ作りに～

講師 ゆうき



バレリーナヨガティスは、ヨガ・ピラティス・クラシックバレエを融合させたレッスンです。クラシック音楽にのせて年齢・経験を問わず、どなたでも参加していただけます。レッスン前には十分にストレッチを行いますので初心者の方でもご安心ください。



日 時 1/17、31、2/7、21、3/7、21(全6回月曜)
10:30～11:30

場 所 若葉台地区センター 会議室

対 象 一般12名

参 加 費 3000円

申 込 み **12月13日(月)10時**より 来館にて受付



*骨盤調整・肩こり改善・歪み解消、音楽によるヒーリング作用でリフレッシュもできます。また、呼吸法を取り入れて自分自身の心や体に意識を向けることで効果をさらに高めていきます。