



ヨガ1期

呼吸の流れを大切にしながら、じっくりゆっくり動いていきます。
1つ1つのポーズを丁寧に、意識的に身体を動かし、身体のひろがり、動く楽しさを味わっていきます・・・

Junki(南 純子先生)

- ☆全米ヨガアライアンス RYT200
- ☆国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)認定
ヨガインストラクター1級
- ☆Studio yoggy Basic Training 修了
- ☆日本エステティック協会認定エステティシャン



第1期(4期に分けて行います)

日 時 4月6、20日、5月18日、6月1、15、29日

(全6回水曜)

9:45~10:35 または 10:45~11:35 の
どちらかを選択

場 所 若葉台地区センター 会議室

対 象 60歳以上の方 各14名

参加費 3000円

申 込 3月2日(水)10:00~先着

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、運動靴、マスク着用