



ヨガ 3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3期(4期に分けて行います)

日時 10月4、18日、11月15、29日、12月6、20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 3300円

申込 9月12日(火)10:00~先着

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル