



らくらく

楽楽ヨーガ♪月曜クラス



体が硬い方、初めてヨガをされる方、年齢に関係なくどなたでも無理なくできる「らくらくヨーガ」です。出来る範囲で、自分の体の状態に合わせて行うことで気持ちの良さを感じて頂けます。腰痛、膝痛、肩こりや日々の疲れを軽減・解消して、元気に過ごしましょう！

講師 原 千鶴子

広池ヨーガ健康研究所師範講師。

20代の頃に出会ったヨーガのお蔭で腎臓の不調からくる疲れやむくみなどを解消した。全身に綺麗な血液をくまなく流すことの重要性を確認。



3期

第一月曜は、中澤奈保講師の講座となります

日時 12/2、16、1/6、20、2/3、17、3/3、17
15:15~16:45 全8回月曜

場所 若葉台地区センター 会議室

対象 一般 14名

参加費 4400円

申込み 11月11日(月) 9時30分~来館

問い合わせ 若葉台地区センター 045(921)2213

