

フリースタイル ヨガ



初めてさんも、経験者さんも
スタイルにこだわらないヨガで
身体と心をすっきりさせて
笑顔でしなやかな一年をスタートしませんか？

【日 程】 平成31年1月～4月 第2・4水曜日(全7回)
18:30～20:00(90分間)

日	内 容 (予定)	2/27	スモールボール②
1/9	わかりやすい、身近に感じるYoga	3/13	テンセグリティー・ヨガ①
1/23	身体を修整しながら深めるYoga	4/10	テンセグリティー・ヨガ②
2/13	スモールボール①	4/24	基本ポーズ特集

【受講料】 10,500円 (7回分 申込時精算)

【講 師】 naomi (NAOyoga主宰ヨガインストラクター)

【場 所】 西川アイプラザ4階 会議室

【定 員】 30名 (受付先着順 定員に達し次第受け付け終了)

【対 象】 一般 (ヨガに興味のある方)

【持ち物】 ヨガマット(無ければバスタオル)、
飲み物、タオル、動きやすい服装



【申 込】 西川アイプラザ3階総合事務室へ、申込書をご提出の上、受講料をお支払ください。
なお、締切り後、定員に余裕がある場合、途中からの参加もできますので、お問い合わせください。

【締 切】 平成30年12月20日 (木)