

2024年新春キャンペーン期間限定教室！



～呼吸を深める～ 快眠リラックスヨガ

1/24(水)、2/14(水)、2/28(水)／19:30～20:15(45分)

参加費:500円(1回税込) 持ち物:動きやすい服装

シンプルな動きと呼吸で1日の疲れを取っていきませんか？

1日頑張った身体は、ただ休めるだけでは疲労が蓄積されやすくなります。《呼吸・動作・休憩》すべてを兼ね備えたゆったり動くヨガで、身体を巡らせ疲れをリセットし、心地よいその日の眠りを誘導させていきます。次の日の朝の、いつもとは違う元気な寝起きを体感してみませんか？ヨガ未経験の方や、身体が硬い方でも、難しい動きはありませんのでご安心してお越しください。

通年教室のご案内

「快眠リラックスヨガ」を月2回で開催予定！

希望者が規定人数に達した場合、2024年3月度より、月2回の通年教室を予定しています。

隔週水曜日19:30～20:30(60分) 受講料:2,750円 (仮)



—講師—
東山ヨガ道場
恒川かえ

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時