



快眠リラックスヨガ

第2・第4水曜日／19:30～20:30

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？
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、心地よい眠りを誘導させていきます。

翌朝の、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。

受講料 2,750円(月2回)

持ち物 動きやすい服装



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