

ベーシックヨガ

呼吸と体位法を行い、
リラックス効果のあるヨガの講座です。

★講座詳細★

曜日・時間 : 土曜 13:20~14:40

場所 : F2階 多目的ホール1

受講料 : 月額¥3,960

持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(貸出有)

講師 : 外岡 輝美 (IYC認定 ヨガインストラクター)

講座日程

【4月】7, 14, 21, 28 【5月】12, 19, 26

【6月】2, 9, 16, 23, 30 【7月】7, 14, 21, 28

【8月】18, 25 【9月】1, 8, 15, 22