

かんたんストレッチヨガ

ヨガとストレッチの組み合わせで
身体を柔らかくしていきませんか？

ヨガが初めての方、健康になりたい方、
男性の方も大歓迎です♡

Yoga life

2018 4月 START

かんたんストレッチヨガ

Namaskar☆

IYC認定ヨガインストラクター
外岡 輝美

【曜日・時間】金曜日 15:30～16:30
【持ち物】動きやすい服装 飲み物
タオル ヨガマット【貸出し有】
【受講料】月額 ¥3960【全22回】

PIC・COLLAGE

講座日程

<4月>6, 13, 20, 27

<5月>11, 18, 25

<6月>8, 15, 22, 29

<7月>6, 13, 20, 27

<8月>10, 17, 24, 31

<9月>7, 14, 21