refresh yoga

リフレッシュヨガ

全米ヨガアライアンスRYT200修了　IYCウェルエイジングヨガ講師　　小山田　優梨

呼吸に合わせて身体をほぐし日々の疲れや凝りを軽減させるヨガクラスです。心身のバランスを整えたい方にもオススメ。

体　験　会

日　程：３月２４日　金曜日

時　間：１８：４５～１９：４５

参加費：￥５００（要申込）

持ち物：ヨガマット(お持ちの方のみ)・水分

定　員：８名

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

講　座

日　程：金曜日・月２回(第１・３週)

時　間：１８：４５～１９：４５

月会費：￥２,５３０（要申込）

持ち物：ヨガマット(お持ちの方のみ)・水分

定　員：８名