

日曜日のデトックスヨガ



忙しい日々のなかで、気づいたらストレスや疲れなど溜め込んでいませんか？深い呼吸で心身のバランスを整えながら、デトックス力を高めるポーズを行います。

内側からやさしく整え、溜め込まないカラダをめざしましょう。

自分のペースでご参加いただけますので、まずははじめてみませんか。

全米ヨガアライアンスRYT200取得
ヨガインストラクター

宮林 裕子

講座

日程：日曜日・月2回(第1・3週) 時間：10:30~11:30

月会費：¥3,080 (要申込) 定員：10名

持ち物：ヨガマット or 大きめのバスタオル、ハンドタオル、水分

動きやすい服装

体験会 (要予約)

日程：3月24日(日) 10:30~

参加費：¥500