

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
(株)フクシ・エンタープライズ

佐藤 梢

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