

ヨガ教室 (昼)



五十嵐 紘子先生

呼吸を深めます。
リラックス効果抜群です。

ヨガ教室 (昼) の皆さん



ヨガ教室【昼】のご紹介

開催日程：第1・第3火曜日【午前10時から11時30分まで】

定員：25名

講師：五十嵐 紘子

元気で明るい先生です。

特徴：ヨガは、ポーズや呼吸により、心のストレスを和らげ身体をリラックスさせる効果があります。日々のストレスや疲労を癒しにいらっしゃいませんか？

活動内容：簡単なヨガのポーズ、ストレッチ、体の筋肉をほぐしながら体の歪みを矯正し、体の不調の改善をうながします。

《プログラム》

◎肩こり解消ヨガ ◎骨盤矯正ヨガ ◎デトックスヨガ など

必要な物：ヨガマット（水など・タオル）

会費など：1,500円/月 ※自己都合で欠席の場合でもお支払いいただきます。

教室生：19名

年齢層：40～70歳代

先生のゆったりとしたかけ声に合わせて姿勢を正していきます

