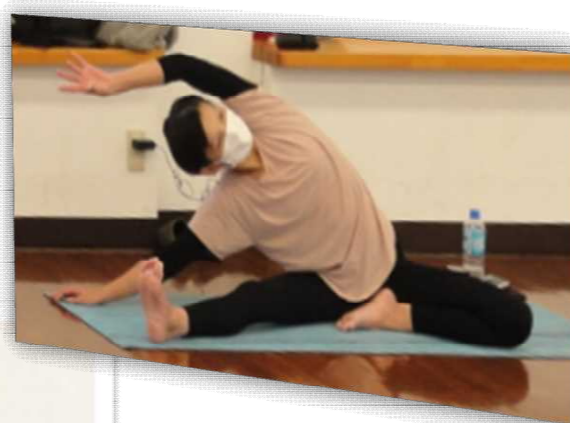


# ヨガ教室 (夜)



五十嵐 紘子先生



ストレッチで体の筋肉をほぐしていきます。

## ヨガ教室 (夜) の皆さん



### ヨガ教室【夜】のご紹介

開催日程：第2・第4木曜日【午後7時から9時まで】

定員：30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：28名

年齢層：30～60歳



ゆったりとした  
気持ちで行います。  
リラックス効果、  
抜群です！！

