



10:30～11:00

コンディショニングヨガ

11:10～11:40

エンジョイヨガ



「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味しています。

心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。

心身ともに健康的な日常生活を送りましょう！

ひろこ

資格：全米ヨガアライアンス200

“安心・安全”をモットーにレッスンを進めていきます。

皆様のご参加
お待ちしております

