

自律神経 を整える ヨガ



呼吸を大切に扱いながらヨガのポーズを取り入れ、
呼吸と心と身体を1つにしてポーズを完成させていきます

◎概要◎

【講師】 笹目 亜季 (全米ヨガアライアンス RYT200)

【日時】 ①1/10(火) ②1/24(火) 9:45～10:45

【場所】 2F 多目的ホール

【参加費】 ①、②各¥1,000 ①②とも参加: ¥1,500

【お持物】 飲み物 動きやすい服装 ヨガマット(無料レンタルもあります)

2023年4月新設講座の体験会です!!



土浦カルチャー&健康スポーツセンター