

ふわり香るアロマYoga

忙しい毎日の中で、疲れてしまったり、固まってしまった身体や心をゆつくりとした呼吸とともにふわりとほぐしていきましょう。ヨガが初めての方もお気軽にどうぞ。



■講師 戸嶋 優紀

Yoga shala インストラクター養成講座上級修了
RTY200(全米ヨガアライアンス)

■日時 (木) 19:00～20:00

■受講料 4,320 円(月4回)

■持参品 ヨガマット(なければバスタオル)
動きやすい服装、飲み物

■連絡先 090 - 1204 - 5755