

陰ヨガ



月曜日 (月4回)

10:00~11:00

受講料 4,800 円

体験料 1,200 円

持参品：水分・タオル・動きやすい服装

講師 児玉 典子

全米ヨガアライアンスRYT200 認定ヨガティーチャー

ヴィクターチャン陰ヨガTT 修了

「陰ヨガ」は静かにじっくりポーズをとる事で、心と身体のリラクゼーションを促します。心と身体をゆるめる事で呼吸が自然に深くなり、気の巡りが整ってきます。心と身体の柔軟性を高め内側から潤わせてくれる、東洋医学ベースのヨガです。初心者に入りやすく、経験者には奥深いヨガです。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ いしかわ文化教室・コープキッチンスタジオ **0138-84-8440**

函館市石川町 457-1 石川中央ショッピングタウン内 受付時間/10:00~17:00(月~金)・10:00~13:00(土)・日祝休み