

ビューティー ヨガ教室 (夜)



金曜夜のヨガ教室です!
週の疲れをヨガで解消しませんか?

ヨガの基本は呼吸です。
普段より深く味わう呼吸法とポーズの一体感を深めていきます。
全身をほぐすことでコリを取り、しなやかな体づくりを目指しましょう。



- 日 時 19:00~20:00 金曜日 (全10回)
- 講師 三枝 由香理 先生
- 定員 30名 (女性限定)
- 受講料 5,500円

空きのある場合は、定員になるまで事務所ににて申込を受付けます。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
1月5日	1月12日	1月19日	2月2日	2月9日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
2月16日	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日

申込日：令和5年12月8日 (金) 18:30~18:45
※18:30~18:45に整理券を配布、18:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。
※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。
※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(12/7必着)

