



ヨガ

リフレッシュ・ヨガ

ゆっくり呼吸を繰り返し、気持ち良く身体を伸ばしたり、基本ポーズをおこなったりします。
ヨガが初めての方、初心者の方、身体が固い方でも大丈夫！ご自身の体調に合わせて
行っていきます。ヨガに興味のある方、ぜひお越しください(^_^)

ヨガで筋トレ

ヨガで体幹を鍛え、ヨガのポーズを取りながら筋力アップや、弛緩を取り入れしなやかな筋肉
を目指します。しっかり動きたい方におすすめです。

【開催日】

- 9月12日(水)夜 つながるスタジオ
19:15～ リフレッシュ・ヨガ
20:10～ ヨガで筋トレ
- 9月20日(木)夜 あつまるスタジオ
19:15～ リフレッシュ・ヨガ
20:10～ ヨガで筋トレ
- 9月23日(日)朝 おどるスタジオ
9:15～ リフレッシュ・ヨガ
10:10～ ヨガで筋トレ

場所 メディアコスモス (岐阜市立図書館) 駐車場完備 施設利用者2時間無料

- 9月7日(金)19日(水)
19:15～ リフレッシュ・ヨガ
20:10～ ヨガで筋トレ

場所 常まる 岐阜市真砂町3-5-4 駐車場レッスン時間のみ無料

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット

参加費 各レッスン1000円～1500円 (2レッスン連続受講2000円)

申込方法 こちらの携帯にショートメールにてお申込みください。

連絡先電話番号 090-5638-5268

インスタ haru_hare_yuju

レッスン中携帯電話は、電源OFFかサイレントモードでお願いします。

Refresh & Recharge

ヨガインストラクター Haru