

YUKI ヨガレッスン

月1回開催
初心者大歓迎!

呼吸で心と身体が変わる。
ゆっくり優しい、
楽しいヨガをお伝えします。

ヨガインストラクター **YUKI**

レナードヨガ(名古屋・丸の内)インストラクター

ヨガをはじめて10年になりました。

ヨガを学び、指導することで沢山の方々と出会い、交流の中で成長しました。

今では私にとってヨガは“かけがえのないもの”です。

レッスン中は意識をすごく使って、「気づき」がおこるよう心がけています。

レッスンで心も身体もデトックスして、スッキリ、ピカピカした

新しい自分を発見して、心穏やかにハッピーに!

レッスンスケジュール

1月22日(火) 2月19日(火)
3月19日(火) 4月23日(火)

時間

19:30~20:30(19:15~受付)

開催場所

みんなの森 メディアコスモス
1F おどるスタジオ

岐阜市司町40番地5 TEL:058-265-4101

※駐車場は、メディアコスモスの立体駐車場をご利用ください。

※施設利用者は駐車2時間無料

(※お帰りまでの間に、駐車券を1F割引認証機にお通しください。)

参加費

1レッスン **1,000円**

(レッスン当日にお支払いください)

持ち物

ヨガマット、タオル、飲み物(水等)

服装

動きやすい服装(ジャージ、ウエストがゴムのもの等)

ゆったりした
雰囲気の
レッスンです!
お気軽にご参加
ください!

お問合せ・お申込み/担当:後藤 裕まで TEL:090-2684-3458