

たまにはゆっくりとした時間を持ちませんか？

リフレッシュ・ヨガ

ヨガの基本ポーズを通し、心身共にリフレッシュしましょう

ゆっくり呼吸を繰り返し、気持ち良く身体を伸ばしたり、動かしたりします。

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(^_^)



ヨガのポーズを取ることで、身体にはこんな効果が...

筋力・体幹強化、骨盤の調整、腰痛・肩こり改善、デトックス効果など
心にはこんな効果が...

リフレッシュ、快眠、集中力アップ、自律神経を整える効果など
終わった後は、心も身体もリフレッシュ！元気をチャージして
いきましょう！！

開催日

レッスン開始時間

4月29日 (土・祝) 朝 9:30~

5月12日 (金) 夜 19:30~

6月11日 (日) 朝 9:30~

※レッスン開始時間の15分前にお越しください。※レッスンは、1時間程度です。

場所 みんなの森ぎふメディアコスモス (岐阜市立図書館)

おどるスタジオにて

駐車場完備 施設利用者2時間無料

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット

(マットない方は、バスタオルなどでOK！)(レンタルマット有、事前予約要 費用300円)

参加費 1000円 (当日、お持ちください)

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

※参加希望日、お名前、性別、人数

(男性の方は、女性とご一緒の参加か、紹介者要)

※携帯電話は、電源OFFかサイレントモードをお願いします。

Refresh & Recharge

ヨガインストラクター Haru

自身がヨガと出会って10年。(ですが、まだまだべたっとならず(^_^;)日々奮闘中笑)

インストラクターとしては、若葉マークですが、皆さんと楽しみながら、行いたいと思っています。

ヨガ以外の私は、秋の小さな笑(´▽`)大会に向けてそろそろ走り始めようとしたりと身体を動かすことが大好きで~す♪お気軽にお問い合わせください(*´▽`*)