

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ゆったり取り、心身共にリフレッシュしていきます

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
5月12日 (金)	夜 19:30~
6月11日 (日)	朝 9:30~
7月21日 (金)	夜 19:30~
7月30日 (日)	朝 9:30~あつまるスタジオ

※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 たまにあつまるスタジオです (笑)
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)

※レッスン中は、携帯電話を電源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

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。

お気軽にお問い合わせください(*´▽`*)