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	
７月２１日（金）夜	１９：３０	おどるスタジオ
７月３０日（日）朝	９：３０	あつまるスタジオ
８月１８日（金）夜	１９：３０	おどるスタジオ
８月２７日（日）朝	９：３０	あつまるスタジオ
９月１０日（日）朝	９：３０	おどるスタジオ

※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）
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(*´▽`*)