

YUKI

月1回開催
初心者大歓迎!

ヨガレッスン

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。

YUKI

ヨガインストラクター
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、心穏やかでハッピーに!

レッスンスケジュール

7月24日(火) 8月24日(金)
9月11日(火) 10月5日(金)

※10月5日のレッスンのみ「考えるスタジオ」での開催になります。

時間

19:30~20:30(19:15~受付)

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!



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)

お問合せ・お申込み/担当:後藤 裕まで TEL:090-2684-3458