



やさしいヨガ教室

ヨガってどんなことするの？

ヨガは、呼吸に合わせて身体を動かし心身を整えていくものです。

初めての方でも安心してご参加していただけます。先着10名様 完全予約制

持ち物 ヨガマット(なければバスタオル)

参加費 1000円

コロナ対策 マスク着用、検温

アルコール消毒をお願いします。

12月4日、18日(金)

10時半～11時半



みんなの森 ぎふメディアコスモス

おどるスタジオ

yoga インストラクター aya

yoga インストラクター atuko

ayozx56009@yahoo.co.jp

