

いちばん やさしい ほぐすヨガ

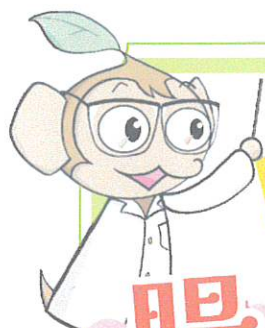
初心者の方
カラダが硬くてもOK!

50分
程度

気持ちリフレッシュ 元気をリチャージヨガ

日時 11/13(水) 19:00～ つながるスタジオ
11/30(土) 16:30～ あつまるスタジオ
12/7(土) 17:10～ つながるスタジオ
12/18(水) 19:00～ つながるスタジオ
1/11(土) 16:30～ あつまるスタジオ
場所: 岐阜メディアコスモス
楽しく気楽にできるレッスンです♪

1000円



初心者の方
カラダが硬くてもOK!

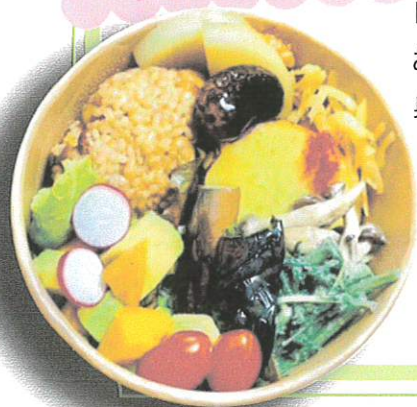
岐阜メディア
コスモス内

腸活ヨガ 50分程

日時: 第3回 只今 準備中!!
お楽しみに♪
身体の内外からアプローチ(*^^*)

ベジ酵素弁当付き

3000円



申し込み方法

- お名前
- 参加希望日

▼
Instagram DM
または
ショートメッセージ
090-5638-5268



haru_hare_yuju

もちもの

- 動きやすい服装 (デニム NG)
- 飲み物 (水やお茶などの無糖のもの)
- 汗拭きタオル
- ヨガマット

ヨガマットが無い方は事前にお知らせください。先着3名様まで貸し出しできます。

ヨガインストラクター: Haru (ハル)

カラダが硬くても大丈夫! ストレッチや準備の動きを行い、カラダをほぐしてからポーズに入ります。これからヨガを始めてみたい方、久しぶりにヨガをしたい方、ヨガをやりたいけどちょっと不安な方のために、ゆっくりと進めたい方向けてレッスンしています。



ヨガハルちゃんねる
YouTubeで配信中!

