

リラックスヨガ

～体と心を整える自分時間～

忙しい日常から離れ、ゆったりと穏やかな時間を過ごしませんか？
ヨガが初めての方でも安心してご参加頂けます。一日の終わりにご自身と
向き合う時間を過ごし、心身のバランスを整えていきましょう！

日時

1月17日（土） 16:30～17:20
1月21日（水） 19:30～20:20
1月30日（金） 19:30～20:20

場所

みんなの森ぎふメディアコスモス
つながるスタジオ

料金

1,500円／1回

持ち物

動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
（数量限定200円でレンタルマットも
あります）



ヨガインストラクター Juria

- RYT200
- Music Style Yoga認定講師

ヨガを通して心身を整え、日々を健やかに
過ごせる様サポートをします

ご予約はこちらまで！



Instagram : __juria.yoga_

LINE : @381oqwrz

