11/2 (MON)

時間：14:10〜14:50
参加費：¥1500
持ち物：水分、タオル
場所：みんなの森メディアコスモスおどるスタジオ

YOGA LIKE WAY OF WALKING

ヨガ的に正しく歩くことを練習する40分!

クラス後
今ある不調はもちろんのこと
身体も軽く、足取りも軽い。

O脚、X脚、腰痛、膝痛、肩こり、etc

ヨガ的に歩く事を始めて
不調知らずの私になる!



心と身体を整える
ヨガクラス

LINE

健康習慣
始めてみませんか

県内7ヶ所にてテラヨガ開講中!
お気軽にお問い合わせください。

@TERAYOGAGIFU

講師：篠田
chinamilk2000@yahoo.co.jp

- **古典ヨガ、シニアヨガインストラクター**
- **あなたと健康社ホームドクター**
- **タイ古式、フットリフレクソロジー、バリニーズオイルマッサージ、フェイシャルセラピスト歴10年**