

ヨガ教室のご紹介



様々なポーズを時間をかけてゆっくりと行うことで、体の歪みが矯正され、身体の柔軟性や内部の筋力の向上を目指します。ダイエットやスタイルアップだけでなく、呼吸法を取り入れることによって、日常生活の心身のバランスを整えます。

講座名	定員	対象	曜日	時間	第2期	開催予定日（第3期）			講師
					9月	10月	11月	12月	
ヨガ教室Ⅰ	15名	一般男女	金	14:45～15:45	6・13	4・11・25	8・22・29	6・20	上川 由香里
ヨガ教室Ⅱ	15名			16:00～17:00					

講師プロフィール



上川 由香里（かみかわ ゆかり）