

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3期	開催予定日 (第4期)			講師
					12月	1月	2月	3月	
ヨガ教室 I	15名	一般男女	金	14:45~15:45	6・20	10・17・31	14・21	7・14・21	田中 晶子
ヨガ教室 II	15名			16:00~17:00					

講師プロフィール



田中 晶子 (たなか あきこ)

・RYT200
(ヨガインストラクターの国際資格)