

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4期	開催予定日(第1期)				講師
					3月	4月	5月	6月		
ヨガ教室Ⅰ	15名	一般男女	金	14:45~15:45	7・14・21	11・18・25	23・30	6・13・27	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)