

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 1 期	開催予定日（第 2 期）				講師
					6 月	7 月	8 月	9 月		
ヨガ教室Ⅰ	15名	一般男女	金	14:45～15:45	6・13・27	4・11・18	1・(8)・29	12・19・26	田中 晶子	
ヨガ教室Ⅱ	15名			16:00～17:00						

※8/8は第1期の振替日になります。

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）