

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
					1 2月	1月	2月	3月	
ヨガ教室Ⅰ	15名	一般男女	金	14:45～15:45	5・19	16・23・30	6・20・27	6・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）