

講座名 ゆったりヨガⅠ

定員 15

10月 9.23 11月 13.27 12月 11.25 1月 8.22 2月 12.26 3月

創作室

平成19年神田ファミリーヨガ卒業(ハタヨガ)・北原愛子ヨガ教室卒業(昭和57年)・平成3年労働省認定ヘルスケアトレーナー取得・平成4年厚生省認定健康運動指導士取得・平成12年東京都ホームヘルパー3級取得

誰でもラクに身体と心をリフレッシュさせ、自分の軸を整えて無理なくポーズを行ってゆきます。その日の疲れを取って、今ココが大事とスッキリさせましょう。5分めい想あり。

初級から2～3段階のやり方でポーズを無理なく行ってゆきます。身体をほぐしてスッキリさせましょう。

音楽著作権料 132円/年