

講座番号 26-D-52

講座名 ゆったりヨガⅡ

第 2.4 金曜日

時間 11:00~12:00

定員 15

4月 10.24 5月 8.22 6月 12.26 7月 10.24 8月 9月 11.25

10月 11月 12月 1月 2月 3月

教授名 内田美恵子

講座教室

創作室

☆教授プロフィール☆

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

☆講座概要☆

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。

☆講座詳細紹介☆

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。

ヨガマット、水
音楽著作権料 132円/年