

アロマ de ヨガ

～ふか～い呼吸で心と体を元気にするヨガ～

免疫力
アップ

リラックス効果

自律神経の
バランスが整う

血行を良くし、
内臓機能の向上

認知症予防

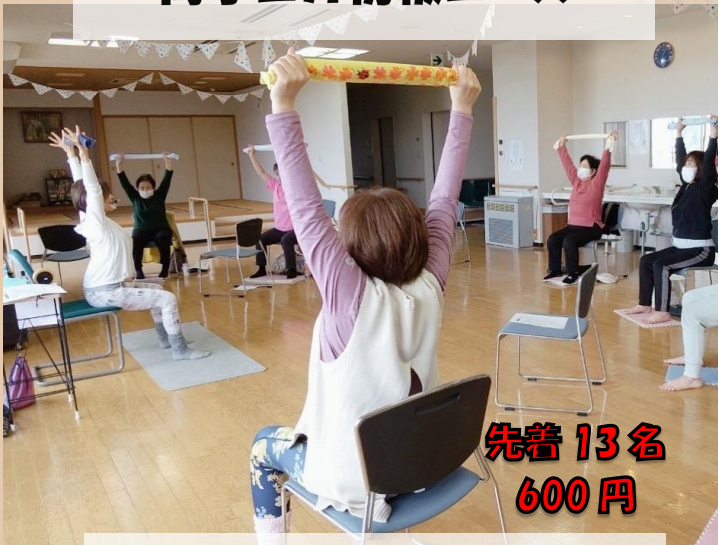
初心者の方
大歓迎

申込開始は…12/8(金)9:30～

1月14日(日) 11:00-12:00 /60分 椅子ヨガ初級コース
13:30-15:00 /90分 マットゆるヨガコース

2月18日(日) 11:00-12:00 /60分 椅子ヨガ初級コース
13:30-15:00 /90分 マットゆるヨガコース

椅子ヨガ初級コース



先着13名
600円

持ち物 フェイスタオル・飲み物

マットゆるヨガコース



先着12名
600円

持ち物 飲み物
マットは貸出いたします

裏面:申込書