

ハタヨガ★ レッスン開講!



月2回 夜の時間帯のレッスンです

★ 隔週木曜日 19:30～20:45

★ 定員10名

★ 参加費2,000円/月2回

会員都度利用 1,200円/1回

非会員都度利用1,500円/1回



★ ハタヨガとは世界に広がるヨガの源流と言われる
現代ヨガの基礎。

体幹を整え、腰痛、肩こりなどの予防と、不安解消
集中力の向上など、身体的・精神的な作用が期待
できます。

★ 開催日

7/31、8/21、9/4、9/18、10/2、10/23
11/13、11/20

すでに配布したカレンダーと異なります。HPをご覧ください。