

ヨガ

第1・3週火曜日

1,000 円/回 別途 部屋代を集めます

※ 初回 体験レッスン無料

時間:10:00~11:30 (90min)

場所:中部公民館 3F和室

ヨガ講師:舟橋 真里

- ヨーガ療法士(日本ヨーガ療法学会認定)
- ケアリングヨガ療法士(高齢者・ハンディキャップ)
- マタニティヨーガ協会認定マタニティヨーガ指導者ベーシックコース修了
- アーユルヴェーダ・セルフケアアドバイザー
- ピーターウォーカー公認 ベビーマッサージ講師

HP: <http://yogaregler.com>

080-4614-6653

お問い合わせ funahashimari@gmail.com

心と身体のエネルギー補給に
ヨガを始めてみませんか?

