

『 ゆったりヨガ 』

呼吸法を行いながら、体を動かしていき 「呼吸への意識」と「身体へのアプローチ」で身体解放を起こしていきます。

【開 講 日】

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 6月 1日 (土) | ② 6月15日 (土) |
| ③ 7月 6日 (土) | ④ 7月20日 (土) |
| ⑤ 8月 3日 (土) | ⑥ 8月17日 (土) |
| ⑦ 9月 7日 (土) | ⑧ 9月21日 (土) |



全 8 回

【時 間】 午前10時 ~ 正午

【会 場】 藤の瀬会館

【募集定員】 10人

【受講料】 3,200円 (全8回分)

【講 師】 本間 ひろみ さん

