

みんなでYOGAしましょ



～リラックスハタヨガ～

ゆっくりとした動きで、心身の疲れや緊張をほぐし、
ココロとカラダのバランスを整えます♪

講師

LOVE.LIVE.YOGA かずみ先生

日時

3月2日(土) 10:00～11:00
3月23日(土) 10:00～11:00

料金

¥1,000/回

場所

あざいカルチャー&スポーツビレッジ
3階 『音楽室』

持物

ヨガマット・タオル・水分補給用の飲み物
動きやすい服装 ※必要であればブランケット

申込

Gmail kahmi.394@gmail.com