

健康ヨガ

5/7 ~ 6/25 全8回

毎週火曜日

18:10~

19:10

【対象】 一般・40名

【受講料】 2,640円

【講師】 ヨーガ倶楽部

マハーン・パドマ

【申込】 往復はがき・ネットで
受付けます。

【締切】 4/22月 締切



呼吸と同調させた合理的な体位法と、独自の呼吸法を実習しながら、心身のバランスがとれた健康的な身体づくりを目指します。
初心者の方大歓迎です♪

