

ビューティー ヨガ教室 (午後)



ヨガの基本は呼吸です。普段より深く味わう呼吸法とポーズの一体感を深めていきます。
全身をほぐすことでコリを取り、しなやかな体づくりを目指します。



- 日 時 13:15~14:15 火曜日 (全10回)
- 講 師 三枝 由香理 先生
- 定 員 30名 (女性限定)
- 受講料 5,500円



空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日

申込日：令和5年9月12日 (火) 14:15~14:30

※14:15~14:30に整理券を配布、14:30から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(9/11必着)

