

ゆめ・ステーション・このは
初心者向け
やさしいフローヨガ

募集中!

【開催日】

受付開始日：令和4年11月1日(火)から

1回目：令和4年11月10日(木)10:30~11:30

2回目：令和4年11月17日(木)10:30~11:30

3回目：令和4年11月24日(木)10:30~11:30

※受付締切は教室実施日の1日前までとさせていただきます。

※ただし、定員に達し次第受付終了とさせていただきます。

※当日の受付は教室開始30分前からおこないます。

【参加費】 700円(参加費は教室当日にいただきます)

【講師】 野村 美沙 (ヨガインストラクター)

【申込方法】 事前予約制となります。

※施設(担当：那須)にご連絡ください

【募集人数】 12名(先着順)

【会場】 このはホール



基本的なポーズを中心に、太陽礼拝を入れながら呼吸に合わせてゆっくりと流れるように動きます。呼吸とともに全身を動かす事で身体と心のバランスを整えるヨガを実施いたします。

- 新型コロナウイルス感染拡大や災害により中止になる場合もございます。申込者には担当那須より中止の連絡をいたします。
- 常時マスクを着用してご参加ください。
- スタッフはマスクを着用し、感染対策を十分に行い実施します。

問い合わせ・申込先

「ゆめ・ステーション・このは」

住所：熊本県玉名郡玉東町木葉 600-1

TEL：0968-82-8841

携帯：080-4324-8009 担当：那須