

しあわせヨーガ

開催のお知らせ

ヨーガのアーサナ（ポーズ）と呼吸でココロとカラダをほぐします。


初めての方向けの「初級クラス」と、

もう少し動きたい方向けの「ベーシッククラス」があります。

当日参加 OK
のクラスです。
※要入会



□教室日：

 【ビギナーズクラス】	第2・4 火曜日	14:00～15:00 (60分) (1/27, 2/10、 2/24、3/10、3/24、)
【ベーシッククラス】	水曜日	14:00～15:10 (70分)

□場 所：南部町総合福祉センターしあわせ 2階会議室

□料 金： 1回700円

初回参加の場合は、スポnetなんびへへの会員登録が必要です。

(申込書の提出と年度会費 1,080円)

□講 師：谷口ようこ先生

- * インド中央政府公認 ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 YICヨーガ教師課程修了
- * アートミックヨーガYIC ヨーガ教師課程修了
- * プラスボディYIC インストラクタートレーニング課程修了
- * プラスボディ 産前スキルアップセミナー修了