

イベントプログラム

ココロとカラダのメンテナンス。

より美しい自分になれるひととき。

美yoga

1月19日(月)、26日(月)

2月9日(月)、23日(月)

3月9日(月)、23日(月)

月曜 19時30分～20時30分

【美yoga(ヨーガ)教室内容】

ヨーガ初心者でも自分のペースで気持ちよくできるオリジナルレッスン。

疲れやコリ、脂肪を溜めこんでいませんか？

意識して呼吸し、動くことで、カラダとココロが気持ちよくほぐされていく感覚をお楽しみ下さい。

カラダが固い方、男性も大歓迎。

【参加料】1レッスン

スポnet会員 500円 一般 700円

【ご用意していただくもの】

- ・運動ができる服装
- ・靴下
- ・バスタオル1～2枚
- ・ヨガマット(貸出あり)

【定員】1レッスン 20名

【会場・申込先】

南部町総合福祉センターしあわせ 66-5400

【講師】



小泉雅子

Masako
Koizumi

◇profile◇

Viyug(ビュージュ) オーナーセラピスト

【マッサージ、まつげカール専門店】

♥鎌沢産婦人科、介護福祉施設エルフィス他多方面で活躍中

♥心と身体と魂の調和を導くアートミックヨーガ(代表:伊田一美)を師事