

Yoga kokoro ~ヨガ ころろ~

身体や心の不調を感じてませんか？

- 日常のストレス
- 凝りや身体の痛み
- 身体の歪み
- 運動不足



ヨガははじめませんか？

ブロックやパル、椅子、ボールなどの補助道具を使い、マットしながら身体を動かしますので身体が硬い方でも安心してご参加頂けます。

- 場 所：①美しが丘北公民館
②、③筑紫公民館
④二日市東コミュニティセンター

- 日 時：①月曜日 12：30 ~ 13：45 (リフレッシュヨガ)
②火曜日 13：00 ~ 14：15 (やさしいヨガ)
③木曜日 10：00 ~ 11：15 (リフレッシュヨガ)
④木曜日 12：10 ~ 13：25 (リフレッシュヨガ)

受講料：2,800円/4回 (チケット制：有効期限2ヶ月/月3~4回予定)

- ・通いやすいチケット制です。・単発受講可能：1ドリップ/1,000円
- ・随時体験レッスン(1回500円)もおこなっております♪
- ・持ち物：ヨガマット、お飲み物、タオル、動きやすい服装

※ヨガマットお持ちでない方は、初回お貸しできます。(2回目より100円)

【↓↓ご予約・お問い合わせはこちらまで↓↓】

携帯：090-8357-2120(赤坂)

メール：manduka0710@gmail.com

※ご不明な事など、何でもお気軽にお問合せ下さい(^^)

☆メールにてお問い合わせの場合は上記アドレスを受信許可に設定して下さい。

☆レッスン中で電話に出れない場合がございますが、折り返しのお電話をさせていただきます。



インストラクター：Akasaka (ナチュラルスタイルヨガ 認定講師)

筑紫野市で娘1人と愛犬2匹の子育てに奮闘している

ママさんインストラクターです♪

動物とアロマとパンが大好きです!(^^)!

- ・アロマ検定1級