

hugyoga

@水曜・船橋市勤労市民センター

毎週(水)曜 # 19時30分~20時45分
女性のためのヨガクラス
Over 50 years old # 初心者も大丈夫
週替りのヨガメニューが楽しめる
第1. 3 陰ヨガ # 第2. 4 クリパルヨガ
本格的なヨガ # 基本から学べる
呼吸する # 伸びる # ゆっくりしたヨガ
自分に優しい時間 # 月に1回でOK
体が硬い人のためのヨガ # 安全安心
人と比べない # 自由 # 身体から気づく
ヨガ教師歴12年 # クリパル・ジャパン

hugyogaって#なヨガです>(*^^*)

hugyoga(ハグヨガ)は船橋で数年続く、
女性専用ヨガサークルです。地域の皆さん参加お待ちしております。

参加費: 初回¥1000-(まずはお試ください)
入会費無

持ち物: ヨガマット(またはバスタオル等)
予約▶ hugyoga8888@gmail.com

講師: 一色光代(米国クリパルセンター公認ヨガ教師)

クラス詳細→ blog: <http://mitsuyoga.cocolog-nifty.com>
前日20:00までにメールにてご連絡下さい。
詳細連絡いたします。



講師: 一色光代(みつ)

mitsuyogaで検索ください。