

YUKARI ABE



月曜日・男女 15:00～15:45

水曜日・男女 13:00～13:45

金曜日・男女 9:00～9:45

▽初心者でもできる簡単ヨガ▽

動きと呼吸を合わせながら丁寧にいう
アーサナで心と身体を繋げていき、
自分の内側と向き合う時間を一緒に楽しみましょう



POTEASY
KOYO

～初心者の方でも楽しく取り組める優しいヨガ～

呼吸に意識を向け、心と体のバランスや柔軟性を
一緒に高めていきましょう

【活動時間】

月曜日・男女 19:15～20:00

水曜日・(男性)18:15～19:00 (女性)19:15～20:00

木曜日・男女 19:15～20:00

金曜日・(男性)18:15～19:00 (女性)19:15～20:00

9.1

Sun
スタート

インストラクターとサーフ
リラックスし他が気になる悩み
を解消していきましょう

レッスン名 ハタヨガ

曜日 隔週 日曜日

時間 14:00～14:45

宮本万理子

