

《32》はじめよう！心と身体の健康ヨガ

-肩こり・腰痛にも効果-



講師 鈴木 結幾 (すずき ゆい)

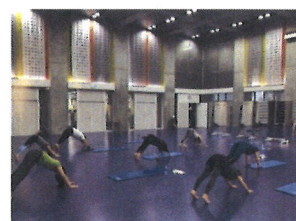
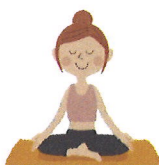
講師プロフィール

2010年 Boston バレエ学校短期留学

2016年 NewYork 短期留学

2016年 コンテンポラリーダンサー ドコモ CM 出演

2018年 FIRSTSHIP ヨガインストラクター



講座内容

心地よい音楽と深くゆったりとした呼吸でレッスンを行って、心と身体を健康にしましょう。

ご自身の心を身体と向き合いながら素敵な時間を作り、ヨガをやることにより、心のバランス、癒し、身体の変化を感じていただけます。

難しい事は何もなくてご自身の体調に合わせてレッスンを進めていきますので、年齢関係なく、はじめての方でも安心して参加出来ます。

一緒に素敵な時間を作りましょう。

※服装：動きやすい服（ジャージ等）

※持ち物：スポーツタオル（レッスンで使用）、飲み物（水分補給の為）

講義日	4月	5月	6月
金曜日	10、17、24	1、8、15、22、29	5、12、19、26
14：40～16：10	7月		
(全12回)			

予備日：7月3日

受講料：24,000円 (@2,000円×12回)

定員：20名