YOGA スペシャルレッスン

カラダの柱＝体幹を鍛えよう　正しく美しい姿勢

深い呼吸　ゆっくりの動き　ゆったりとした気持ち
カラダがほぐれ　こころもほっとしますよ
ご自分の一生お付き合いする大切なカラダ
カラダと相談しながら～　今、できることをやってみましょう
「カラダから心の声を聞いてみて」
自分のための、自分だけの時間を過ごせたらと思います。

- 日時　平成２５年６月２９日（土）１９時～２０時
  平成２５年６月３０日（日）１１時～１２時
- 対象　１６歳以上
- 会費　１レッスン／会員　　７８０円　一般１，０５０円
  ２レッスン／会員１，０５０円　一般１，５７０円
- 担当　窪田　靖子
- 申込　６月１５日～