

リラックス効果… ストレス解消…
どなたでも参加できます。



期間
限定

スピリチュアルヨガ入門

6月3日(金)から開催(全10回)

スピリチュアルヨガの基本動作を体得すると共に、ヨガの精神性に触れ、美しい心とからだを作ります。

■当日の申込みで参加できます

6月3日・10日・17日・24日

7月1日・8日・15日・22日・29日

8月5日

金曜日 午後6時30分～(45分)

インストラクター 沢田 美千代

参加料:100円 定員30名

■毎週金曜日 午後 7 時 30 分開催中の「スピリチュアルヨガ」は
5月27日(金)より、**定員を30名とさせていただきます。**