

やさしいヨガ

料理に洗濯、スマホやパソコンなど、
気づかないうちに前のめりに…
背中がまるまった姿勢で固まっていませんか？

固まってしまった身体をゆるめて身体スッキリ！
猫背で浅くなってしまった呼吸を深く…
リラックスして心もスッキリさせましょう！
難しい動きはありません。
初心者さんも安心してどうぞ♪

要予約

日時 2016年 1月20日 (水)

10:00~11:15 (75分)

場所 コピエテラス905 (戸塚警察署前)

(ライオンズガーデン905号室・戸塚区汲沢町1173-1)

受講料 1000円 定員 6名 (駐車場3台分あり)

持ち物 動きやすい服装 (会場で着替え可)

水分、汗拭きタオル、ヨガマットあるいは大きめのバスタオル
(ヨガマットレンタルには限りがあります。なるべくマットをご持参ください)



講師 財津 幸代

プロフィール

ヨガインストラクター、ヨガジャーナル日本版
にて“次代を担うヨガインストラクター”として
紹介される。

ヨガサークルの他に精神科院内デイケアでの
プログラム・高齢者向けのデイサービスでの
体操指導や個別指導、横浜市・地区センター
主催のイベントなどでレッスン・活動を行って
いる。

家事代行サービス
コピエ
〒245-0062
横浜市戸塚区汲沢
町1161-1

ご予約は

0120-957-757



受付時間 9:00~18:00 (日祝、12/30~1/3除く)

