



# 水曜日のヨガが新しくなります!



《日程》 第1期 4月～6月

Y17 18:45～19:45

Y18 20:00～21:00



定員15名 / 15歳以上 / 会議室

**3月5日**  
**12:00から**  
**電話受付開始**

4/2・9・16・23・30

5/7・14・21・28

6/4・11・18

全12回 ¥14,520



Tetsuya

ゆっくり呼吸を味わいながら、時にはツボ刺激なども行いつつ、丁寧に自身と向き合っていくヨガのクラスです。

明るく楽しく気持ちよくをモットーに、無理なく動いていきますので、しっかり動ける方はもちろん、ヨガの経験がない方でも安心してご参加いただけます。