

yoga pilates room

初回 7月5日(火)
リンパヨガ
9:30~10:30
ピラティスヨガ
10:45~11:45



- 月**3**回実施 第**1.2.4** 火曜日
- 会場 御影山手自治会館
- 参加費 都度払い **1回1500円**
(初回**1000円**)
- 内容

9:30~10:30

全身のリンパの流れを整える
リンパヨガ

10:45~11:45

ほぐしながら鍛える
ピラティスヨガ

- 持ち物 ヨガマット **or** バスタオル 飲み物、動きやすい服装

★講師 **Erika**

全米ヨガアライアンスRYT200、
ママとベビーのヨガ認定講師、
ベビトレヨガインストラクター、
シニアヨガTT
リンパ検定2級

luana.yoga.eh@gmail.comまで
お問い合わせください

