

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板 ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

Happy&Happy ヨガ教室

ヨガで元気に！



インストラクター 田村 佐保姫



参加者の御声

- 普段、肩こりがひどいのですが、とてもリラックス出来てほぐれました。
- 年代を超えたお友達が出来たのが嬉しいです。
- 初めてのヨガ、、、体の硬い私はどこまで出来るのか少し不安でしたが、とても楽しく過ごすことができました。
- レッスン後には体がポカポカしてきて、あたたまったのが実感できました。
- 「呼吸を整える」など、やる機会がなかったのでまた参加したいです。
- もう心も体も晴れ晴れ！
ゆっくりしている心に少しピクリ♡

活動場所	和室、セミナールーム
活動日時	木曜 10:00~11:15 日曜 9:15~10:15
会員数	16名 持ち物 動きやすい服装、水分、汗拭きタオル *レンタルヨガマットございます。
会員要件	体が硬い方、初心者歓迎 ヨガをやりたい方、明るく和やかな方
会費	月4回で3200円 (体験あり)
お問い合わせ	担当者名: 田村 電話番号 080-1244-4363

お申込みメール
happyhappy@
email.plala.or.jp
お名前・希望日明記の上、お申し込み下さい♡

初心者、体の硬い方歓迎 ホームページ Happy&Happy ヨガ教室で検索