

【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

ラニ ヨガ  
Lani Yoga (ヨガ)


# リラックスヨガ

ゆったりとしたヨガのポーズ・呼吸法・瞑想を行います。  
肩こり腰痛の緩和、体力・筋力アップ、自律神経の調整、  
集中力アップ、アンチエイジングなどの効果があり、  
心身を穏やかにするヨガです。

初心者の方も体の硬い方も自分のペースで  
お休み頂けますのでお気軽にどうぞ。



紗唯(さゆい) 連絡先 080-5539-3490

電話・LINEから  
予約受付中です



UnderTheLight公認ヨガインストラクター  
RYT200時間修了

ベジタブル・フルーツアドバイザー  
ヨガ安全指導員

LINE@ID→ @tyo1901r



毎月役立つ情報をお送りします↑

活動場所	プラザノース3階 和室 1・2・3
活動日時	週に1回を予定しています
会員数	募集中
会員要件	体を動かすのが好きな方、心と体を緩やかにしたい方
会費	1回 1,000円 持ち物: タオル・飲み物 マスク・ヨガマット
お問い合わせ	担当者名: 折山 紗唯 電話番号: 080-5539-3490