

【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

土呂ヨガ教室 ☆



ヨガとは(ポーズ・呼吸・瞑想をすることで)
心とからだのバランスを整えていきます。人間が本来持っている自然治癒力や
免疫力を引き出し、病気予防や体質改善効果をもたらします

☆パワーヨガ . . . 9時20分~10時20分 (60分) ←

前半ゆっくりと後半は呼吸と体をポーズで連動しながら動いていきます
体を動かしたい方におすすめです

☆リラックスヨガ . . . 10時40分~11時40分 (60分) ←

初めての方や体の硬い方、リラックスしたい方におすすめです
深い呼吸と共に全身を心地よく動かします。運動不足やストレス解消に!
※ヨガのポーズは周りに合わせず比せず・ご自分のペースで♪

♡ 午後リラックスヨガ . . . 13時15分~14時15分 (60分) ←
2023年5月より ☆火曜クラス新規募集中☆

● ご予約お問い合わせ 高木 (連絡先) 090-2661-0671 ←

(mail) furufuru419@gmail.com

(HP) <https://toroyoga.jimdosite.com> ←
(詳細・変更等はHP、公式LINEにてお知らせいたします)

ホームページ



※友達追加 ←

公式LINE ID ←



活動場所	プラザノース(和室1~3, リハーサル室, 音楽室)
活動日時	※毎土曜日 パワーヨガ9時20分~リラックスヨガ10時40分~(60分) ※火曜日 リラックスヨガ13時15分~(60分)
会員数	火曜日2023年5月よりスタート☆随時募集中!
会員要件	初めての方からヨガ経験者の方まで
会費	1回 1500円(回数券4回 5000円)・体験レッスン1000円
お問い合わせ	担当者名: 高木ひろみ 電話番号:090-2661-0671