

【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	ウエルネスくらび♡ YOGA TIME		
<p style="text-align: center;">YOGA しませんか(^▽^)/</p> <p style="text-align: center;">ストレッチ&ヨーガ</p> <p style="text-align: center;">～健やかな自分を感じて～</p> <p>♡身体や心が疲れた時、リフレッシュしたい時、自分のペースを取り戻したい時 あなたの日常にYOGA TIMEを・・・心身の健やかさを目的に、自分にとっての 健康作りをするクラスです。身体が固い・年齢などは気にせずYOGAの時間を 通して身体・心・呼吸のバランスを整えていきましょう。YOGAには自律神経を整え 免疫を高めてくれる効果があります。身体や心の不調は誰にでもあります。 無理なく自分にできることを続けることがご自身の変化、不調の予防、軽減に つながっていきます。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>【レッスン】 少しずつほぐしながら ストレッチ&YOGAポーズ リラクゼーション(呼吸)</p> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>【持ち物】 YOGAマット・お水・タオル 動きやすい服装・参加費</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">お問い合わせ・ご予約お気軽にどうぞ♡</p> <div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>お願い 🍵 レッスンはマスク着用をお願いしております。 体調不良・発熱のある場合、ご参加はご遠慮ください。 医師による運動制限のある方のご参加はご遠慮いただいております。 駐車場が大変混み合いますので、なるべく公共機関をご利用ください。 体調不良以外の当日のキャンセルはなるべくご遠慮ください。</p> </div>		<p>【レッスン】 少しずつほぐしながら ストレッチ&YOGAポーズ リラクゼーション(呼吸)</p>	<p>【持ち物】 YOGAマット・お水・タオル 動きやすい服装・参加費</p>
<p>【レッスン】 少しずつほぐしながら ストレッチ&YOGAポーズ リラクゼーション(呼吸)</p>	<p>【持ち物】 YOGAマット・お水・タオル 動きやすい服装・参加費</p>		
活動場所	リハーサル室 交流スタジオなど		
活動日時	月3～4回土曜又は日曜 午後(13:30～14:20) (15:00～15:50) ※午前になることもあります。		
会員数	募集中(幅広く募集中)		
会員要件	YOGAが好きな方・興味ある方・のんびりしたい方		
会費	1回:1100円 4回:4000円 税込み		
お問い合わせ	担当者名: YUMI 電話番号: 090 7663 9001		