

登録番号

C250316

【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

リフレヨガ



「ワーママが笑顔あふれる毎日へ！」

～忙しい毎日のストレスと体の緊張を解放～



自分をケアするヨガで、心と体をリセットし、休息のひとときを過ごしませんか。
ワーママや頑張りすぎる女性へ、日常の疲れやストレスを癒すヨガを提供します。

リフレヨガの目的

- 頑張るワーママや女性の心と体をほぐし、1日の疲れをリセット！
- ワーママが笑顔でいるための活力を届ける！

レッスンの特徴

- 太陽礼拝×陰ヨガ：動と静を組み合わせ、心と体をリセットさせてバランスを整える
- ワーママコミュニティ：同じ悩みを共有して、ストレスやモヤモヤをスッキリ解消
- 丁寧でわかりやすい指導で、初心者も安心！自分を大切にする時間を作る

こんな方におすすめ

- 家事、育児、仕事など、タスクに追われた毎日で疲れて方
- 仕事、子育て、人間関係でストレスが溜まっている、小さなイライラや自己嫌悪に悩む方
- 体を動かしてリフレッシュしたい初心者の方
- 同じ境遇のワーママと同じ悩みを共有したり、仲間を作りたい方
- 自分の時間を少しでも作りたい方、息抜き・リフレッシュしたい方



◇ホームページ◇

活動場所

第1～第6セミナールーム、第1～第4和室

活動日時

日曜日 9:30～11:30

会員数

10名様

会員要件

体を動かして心身スッキリしたい方！ワーママの仲間を作りたい方！（初心者歓迎！）

会費

1回1,000円

お問い合わせ

担当者名： 丸子 みなみ

電話番号：070-1669-0373