

【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

日曜リセットヨガ

メンバー募集中

日曜ヨガサークル

一月曜が軽くなる60分

東洋医学の考えを取り入れた

やさしいヨガ



東洋医学の考えを取り入れ
ツボ・経絡を意識しながら
季節に合わせて無理なく
体を整えていくヨガです♪

- ✓ 初心者歓迎
- ✓ 体が硬くても大丈夫
- ✓ 無理なく体を整えたい方に
- ✓ 男女問わずご参加いただけます

4月よりスタート!
(新規メンバー募集)

日時

日曜日 10:00~11:00

開催日: 第2.4日曜

(月1~2回予定)

ホームページからもご予約



LINE公式より
友達追加



スケジュールや
東洋医学の
ヨガ情報発信♪

活動場所

プラザノース (和室1~3, リーガル室, 音楽室, など)

活動日時

※日曜日 (第2.4週) ☆リラックスヨガ 10時00分~11時00分

会員数

2026年4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

体験レッスン1000円・(回数券4回 5500円)

お問い合わせ

担当者名:

高木ひろみ

電話番号: 090-2661-0671