

ママさんヨーガ講座



主に子育て中のママさんを対象としたクラスです。子育てを引退なさった方や、ヨーガに興味をお持ちの主婦の方もお気軽にどうぞ。

実技は、伝統的なハタヨーガの技法を用い深いリラックスをベースにしたヨーガです。また、時折、古典のヨーガに基づき坐学の時間を持ちます。自分のペースで、無理なく心身を整え普段の生活をより健康的に過ごせる講座です。

日時 2020年 **4月14日** (火) ~ **9月22日** (火)

日程 4/14・28 5/12・26 6/9・23・30 7/14・28

8月は休み 9/8・22

午前 10:00~11:30

第2・4火曜日 (月2回) (11回コース)

場所 サンライフ防府 和室

対象 どなたでも 注) 託児はありません

定員 15名

講師 松崎織江 (ヨーガ講師)

受講料 **¥5,500** (全**11**回分)

持参するもの ヨガマット・飲物・タオル

申込み・問合せ

3月1日(日) から受講料 **¥5,500** を添えて、お申込み下さい

サンライフ防府 ☎25-0333

