

10月より時間変更!

ゆったりハタヨガ

ゆったりと呼吸とポーズを行います。心身を整えるリラックス系のヨガです。
初心者の方から慣れた方までどなたでもご参加いただけます。

〈日程〉 毎週月曜日 13:30~14:30
〈定員〉 45名

*第5週は開催月により異なります
*急遽講師変更となる場合がございますので、ご了承ください

〈担当講師〉江戸川区ヨガ協会所属インストラクター

第1週 YUMA 先生



第2週 悠真 先生



第3週 MIZ 先生



第4週 リョーコ 先生



各週いろいろな講師のレッスンをお楽しみください♪