

23 姿勢をキレイに！若返りヨガ

肩・背中周りを中心にほぐし姿勢改善へ！

- 受講料金 6,000円（3ヶ月）※体験レッスン可 1回1,000円（1回限り）
- 基本開催日程 第3水曜日 10:00～11:00
- 講師名 清川 早紀／全米ヨガアライアンスRYT200修了

講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。



多くの方の悩みである猫背。

日常生活の中でスマホやパソコン、家事などで頭が前倒しがちです。そして筋力の低下にも繋がります。

猫座が治ると、骨と筋肉のバランスがとれ、負担のない姿勢になります。

ヨガで正しい位置に背骨を戻し、若々しい背中を目指し続けましょう！

お家に眠っているヨガマットはありませんか？持っている方は、ご自分のヨガマットを持ってきて下さい♪無くて大丈夫♪

膝の負担が少ない、お手頃なヨガマットを注文出来ます。お問い合わせ下さい。（千円前後）初回ヨガマットのレンタル無料☆

【持ち物】

ヨガマット（あれば）、飲み物、タオル、動きやすい服装

ご夫婦やお友達同士、お一人様でも気軽にチャレンジしてみてください☆



開講予定日

2021年10月20日	2021年11月17日	2021年12月15日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第3水曜日	10:00～11:00	6,000円