

矢尾友の会 趣味の教室

和ヨガ教室

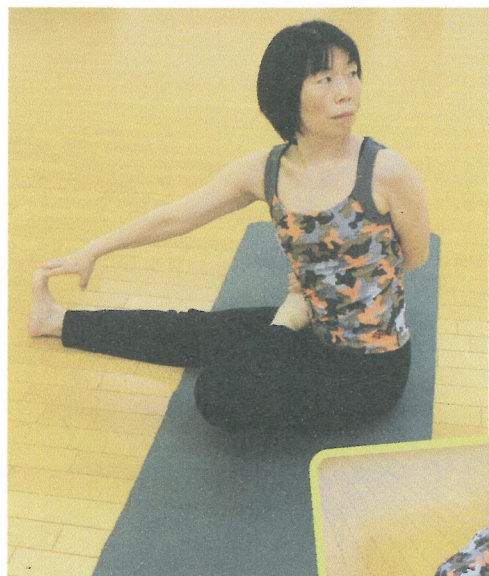
ゆっくりとした深い呼吸で、緊張(ポーズ)と弛緩(リラククス)を繰り返しながら、心と身体をひらいていきます。しなやかに美しい自分変わっていきます。

●毎週日曜 AM10:30~12:00 <2カ月8回>8,000円



和ヨガ®インストラクター
◆講師: 前久保 雅子

決して無理をしないで人と比較せず、じっくり静かに自分と向き合う事が出来るので、心地よく心と身体が癒されていきます。和ヨガを通してじっくりと自分を愛おしみ、自分の個性を自由に開いていきましょう。



■お問合せとお申込みは 矢尾友の会・趣味の教室係まで 矢尾百貨店秩父店 3階 ☎0494-24-8080

●ご案内のコースは平成25年のものです。詳しくは矢尾友の会受付でお確かめ下さい。