キレイになるヨガ

リラックスしながら・・・気持ちよく体を伸ばし、ほぐし、 少しづつ鍛えていきます。

じっくり自分の内側と、体・心を観察する時間。 体が硬くても、ヨガが初めての方も大丈夫です。 今から新しいこと始めてみませんか? 一緒にヨガライフを楽しみましょう!



第1月曜日10:30~11:50 (80分)/ 第2·第4·火曜日16:00~17:20 (80分) 場所:さらら仁川北館3F プレイルーム

入会金・年会費無料 体験 2,000 円 *日にちは変動することがありますので必ずご確認ください*1回 2,500 円 3回チケット 7,000 円 6回チケット 11,000 円 (1回あたり 1,834 円)

★チケットの有効期限:発行より8ケ月

持ち物:飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装・ヨガマット(無料レンタルあり)

講師:藤井富美(FUMI) fumiimprove フミインプルーブ 代表セラピスト・インストラクター RYT200 取得 / IYC キレイになるヨガインストラクター 他、修了

申し込み・お問い合わせ 090-9716-4754