

やわらぎ ヨーガ レッスン



ココロとカラダをゆったりとした呼吸でほぐします。

2023.1.20 fri 18:00-19:00

定員10名 1人1,700円

やわらぎヨーガ認定講師
Love & Peace Yoga 主宰



長谷川紀美子先生

ゆったりとした呼吸でからだをほぐす...
カラダがリラックスするとココロも落ち着いていく...
私達のココロとカラダは呼吸によって結ばれています。
ヨガを通して、いつも頑張っている自分のカラダに感謝と愛を、そしてココロの平穏を味わいましょう

もちもの
ヨガウェア（動きやすければOK）、ひざかけ等の防寒衣（冷えが気になる方）、ヨガマット（100円で貸出有）
着替え、タオル、水、お茶など

イベント予約の方優先で、2台まで当店駐車場をご利用できます。
大町キッズベース駐車場または近隣有料駐車場利用のご協力もお願いします。
大町シャトル便（星総合病院前 わくわくベース）が20分おきに出ています。

〒963-8001 郡山市大町1丁目11-11 上石ビル1F
場所：公益財団法人星総合病院 ほしくまわくわくベース内
TEL:090(2486)9556 mail:waku_waku.base@hoshipital.jp

情報発信中！

友達募集中！



instagram



LINE