

Yujii ヨガ

サークル会員募集中

毎日、楽しく過ごしていますか？
毎日、軽やかに動いていますか？
ヨガの穏やかで深い呼吸は、自律神経を整え健康な体と
安定した心へ導いてくれるといわれています

家の中から一步飛び出して、新たな仲間と
ご自分のペースに合わせた
楽しいヨガタイムを過ごしてみましよう。



活動場所：北白石地区センター2階集会室

活動日：第1・2・3月曜日 10:00~11:30

会費：2,000円

必要な物：ヨガマットかバスタオル・水分・動きやすい服装

講師：NPO 法人沖ヨガ協会認定指導士

龍村式指ヨガマスターインストラクター 安田 香織

見学・体験随時実施しています（予約制）