

軽やかに
にしな
やかに

ヨガしよう！

- ◆日時：①2024年10月24日(木) 20時～21時
②2024年11月9日(土) 8時～9時
③2024年11月28日(木) 20時～21時
- ◆定員：20名
- ◆料金：2200円（税込/振込orオンライン決済）
- ◆場所：zoom 参加確定後メールで案内
- ◆用意：運動着/マットorバスタオル/タオル/飲み物
- ◆講師：チカ（RYT200修了ヨガインストラクター）

ヨガ リラックス
運動量・難易度



10・11月のテーマ
「ヒップオープン」

股関節まわりを刺激し、滞りを流しましょう。身体ポカポカ！さまざまなポーズを取ることによって変化する呼吸や筋肉・心の様子を味わいます。マインドフルなヨガ体験で、あなたのマインドフルネス訓練がより充実したものになるでしょう。

予約・問合せ：BTCセンターなごや

☎ 080-2137-3744

✉ btcounseling44@gmail.com

予約
サイト→

