

なごみ



ヨガ教室

リラックス

日時

2024年**10/23** (水) 13:30-14:30

2024年**11/30** (土) 14:30-15:30

参加費

ワンコイン **500円**

対象

18歳以上ならどなたでも 初心者もOK

ご準備

タオル (長め) 動きやすい服装

講師



難波志保
先生

NPO法人日本YOGA連盟 (内閣府) インストラクター
YAI500 (インド国際ヨガアライアンス500時間) 認定
RYT500 (全米ヨガアライアンス500時間) 認定
著書 伊藤志穂 今日から始めるJ-YOGA セレブミン
ビューティーヨガライフ他
大阪市天満で、ぷららてんま教室 (火曜日・木曜日)。
遠方から生徒さんが来られる人気の先生です。
楽しい雑談を交えて、楽しく丁寧にヨガを学べます。

初心者・高齢者も歓迎
院長も参加・疾患に配慮
肩こり・腰痛にも効果的

詳しくはスタッフまでお尋ねください