

ヨガ教室受講生募集



～身体を整えるヨガ～

初回体験500円

本来の目的は快適で安定した心を作ることにあります。ポーズや身体の柔らかさにとらわれず、運動の苦手な方でもゆっくりとした呼吸と動きで、リラックスしながら安全に身体の調整が可能です。

講師 池本洋子 日本ルーシーダットン普及連盟所属インストラクター

- 《料金》 1回1000円（初回体験のみ500円）
- 《持ち物》 動きやすい服装、飲料水、汗ふきタオル、ヨガマット（無料貸出いたします）
- 《場所》 ロクアイ福知山 福知山市字堀 2065（福知山警察署前）
※ローソンの裏に駐車場があります
- 《開催日》 月曜日/水曜日 18:30～19:30
※祝祭日は開催しません。

《5月の開催日》

9日(月) 23日(月)

11日(水) 13日(水) 18日(水) 25日(水)

- 《お申込み方法》 下記の連絡先にご連絡下さい（各回定員10名）
- 《お問い合わせ》 一般社団法人 ValentiaASC
TEL：0773-25-1725 E-mail info@valentia-asc.com