

NATURE YOGA

@西白井コミュニティプラザ



ヨガと深呼吸で縮こまりがちな体をリラックス。
毎日頑張っている自分の体と対話できるひと時です。
隔週月曜日 レンタルマット (+100円) もあるので、
手ぶらで気軽に参加できます。(体験レッスン500円)

リラックスアロマヨガ

隔週月曜日

10:00~10:50

1レッスン 700円

ふんわり香るアロマの中で
深呼吸を意識して動くヨガ
呼吸に合わせてじっくり
体を伸ばしていきます

リフレッシュヨガ

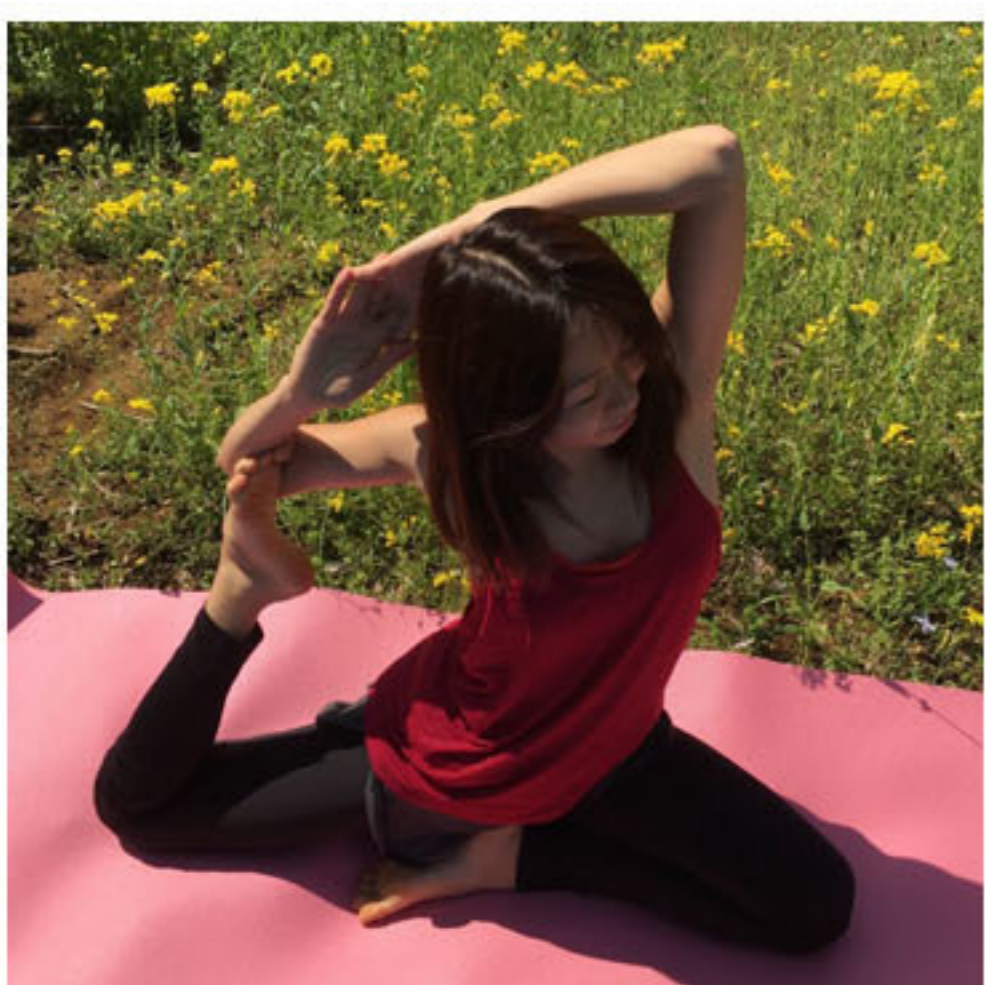
隔週月曜日

11:00~11:50

1レッスン50分 700円

(お子様連れも歓迎)

呼吸に合わせてしっかり伸ばし、
体のバランスを整えるヨガ
体がスッキリする感覚を感じられます



ヨガ講師：塩島 恭子

お申し込み・お問い合わせ先

090-5559-7274

070-2825-4027

しおじま
(塩島 恭子)

ほたに
(保谷 涼子)



LINE@
NATURE YOGA