



夏期ハワイヨガ教室開講中

7月6日（水）より「夏期ハワイヨガ教室」がスタートしました。

この夏初めて開講された教室で、18歳以上を対象にした『呼吸ヨガ』と親子を対象にした『幼児とママパパの親子ルンルンヨガ』の2部制で実施しています。

各クラスとも少人数なので、先生からの指導も手取り足取り直接していただけます♪

現在追加募集も行っておりますので、興味のある方は是非！！

講師の竹内喜美子先生



- 【クラス】 ①呼吸ヨガ ②幼児とママパパの親子ルンルンヨガ
- 【対象】 ①18歳以上
 ②H24年4月2日～H26年4月1日生まれの幼児と保護者
- 【開催日】 7月6日、13日、20日、27日、8月3日 水曜日 計5回
- 【場所】 明石中央体育会館 会議室1・2
- 【時間】 ①10:00～10:50 ②11:00～11:45
- 【受講料】 ①1人5,000円 ②2人1組5,000円 ※5回分で
- 【申込方法】 電話にて受付 TEL：078-936-6621

○呼吸ヨガ○



○親子ルンルンヨガ○

