

# ハタ・ヨーガ教室

## 花 × Hana

ヨガはスポーツではありません。

ヨガ初心者・体力に自信がない・身体が硬いという方にも無理なく安心して参加していただけます。

血流が良くなる・心身の緊張がとける・神経が調うなど多くの効果がもたらされます。心も体もリフレッシュ！お子様連れでの参加もできます。

【二日間開催】ご予約時にご希望のお日にちをお申し付けください。

1/10 (木) 1/29 (火) 10:30~11:45(75分)

【参加費】1,200円

【持参物】ヨガマット(無料貸しマット有)

【定員】6名

動きやすい服装・タオル

【講師】谷脇 稚子 (ヨガサロン アサナン認定講師)

会場：㈱松井建設南支店 ※駐車場・キッズスペースあり

「体感工房」松山市井門町74-1 (体感工房)

お申込みフリーダイヤル：0120-373-433



会場MAP

※キャンセルは極力ご遠慮下さい。やむを得ない場合はお早めにご連絡をお願いします。