

ヨガ教室のご紹介



様々なポーズを時間をかけてゆっくりと行うことで、体の歪みが矯正され、身体の柔軟性や内部の筋力の向上を目指します。ダイエットやスタイルアップだけでなく、呼吸法を取り入れることによって、日常生活の心身のバランスを整えます。

講座名	定員	対象	曜日	時間	開催予定日 (第IV期)			講師
					1月	2月	3月	
ヨガ教室Ⅰ	15名	一般男女	金曜日	14:45~15:45	12・19・26	9・16	1・15・22	上川 由香里
ヨガ教室Ⅱ	15名			16:00~17:00				

講師プロフィール



上川 由香里 (かみかわ ゆかり)