

ナチュラルヨガ受講生募集！！

自分のペースで、ゆっくりして正しい腹式呼吸を学びながら心身のリフレッシュをしましょう。

教室のご案内

高岡コミセン (火) 10~11:15 2階多目的室
ナチュラルヨガ
(土) 10~11:15 2階多目的室
ゆったり~ヨガ

月4回 3,000円 夫婦・親子 5,000円

★入会の方ヨガマットプレゼント

✿足リンパマッサージ取り入れています。

手の先から足の先まで血液をしっかり流します。

※持ち物・飲み物・バスタオル

♥特典・年1回お食事会・お茶会があります。

※参加費は無料です。

自分のペースでゆっくり
ゆっくりと頑張らないで♥



体のかたい方もOK

インストラクター
養成講座開催



不眠・不安・肩こり・頭痛・腰痛

更年期・冷え・むくみ等々

♥初心者・男性・年配者大歓迎です♥
見学自由

*開催会場 平戸橋いこいの広場
問い合わせ090-4164-3777(齋藤)
メールでOK seiko377@ezweb.ne.jp
詳しくはHP 豊田ナチュラルヨガで検索