

朝ヨガ 愛知こどもの国 1月



日時： 1月5日(土)、19日(土) 9:00～10:00

場所： 愛知こどもの国 中央管理棟 かがく広場

受付： 事前申し込み(開催日前日までに)

申し込み先： 090-3962-7997 または lomioluolu@gmail.com

参加費： 500 円

・開催日当日の持ち物： ヨガマットまたはバスタオル、
水筒、着替え など

☆車でご参加の方は、車で中央管理棟までお越してください。



講師：木内悦子

- ・ヨガインストラクターRYT200 全米ヨガアライアンス
- ・ロミロミセラピスト
- ・JHRS 認定 リフレクソロジスト

ゆっくりした動きで呼吸を深く、気持ちいい朝を始めましょう！

参加者 一人ひとりの体調に注意しながら、ゆっくりした動きで呼吸を深く、体を動かします。