

復活! ヨガde温活

～冷え症解消 カラダぽかぽか～



温活ヨガで カラダぽかぽか!

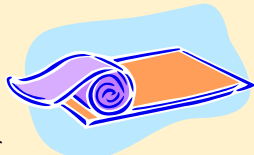


冷え症でお悩みの方必見! 昨年大好評だった『ヨガde温活』が復活です! 『温活』とは、心と体の健康のために、日頃から意識して体を温める活動をすることです。ヨガには冷えそのものではなく、冷えの様々な原因を解消していく効果があります。冬に備えて代謝を高め、内側からぽかぽか温める『温活ヨガ』でリフレッシュしましょう♪

* 持ち物 * * * * *

- 水分補給用の飲み物
- 汗ふきタオル
- バスタオルもしくはヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日程 **10月30日(火)**

※ 9月25日(火)10時より 申込受付開始

◆時間 9時30分～11時30分

◆参加料 500円

◆定員 20名(先着順)

◆会場・主催 サンライフ盛岡

★講師 三谷 泰子氏

< Yoga Circle 主宰、ヨガインストラクター >

2015 Master Sudhakar ティーチャートレーニング

Vision Of Yoga (E-RYT200) 修了

シニアヨガティーチャートレーニング1～4 修了

2017 Vision Of India (南インドトリート) 参加

お申込み

お問合せ

サンライフ盛岡

住所: 盛岡市仙北二丁目4-12

電話: 019-635-9600

FAX: 019-635-9601

メール: sunlife@iding.org