



ステップアップヨガ 1dayレッスン

ヨガに慣れてきた方、色々なポーズをやってみたい方

2023年2月3日（金）

時間：10：00～11：00

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、

動きやすい服装

定員：15名（先着順）

参加費：400円

申込：電話（045-577-8210）または来館

講師 千葉由佳

プロフィール：●メガロスヨーガインストラクター養成講座終了

●ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ療法士養成講座終了

●ビクターチャン主催 陰ヨガインストラクター養成講座ベーシックコース終了

●ヨガ安全指導員会員

●横浜市内スポーツセンター、地区センター等で指導

