

リフレッシュ朝ヨガ

～和室の静けさとカワセミの音で、心と体をリセット～

陰と陽のバランス

カワセミを感じる和の空間で、陰と陽の要素を取り入れ、心と身体のバランスを整えるヨガを行います。陰ヨガでは、ゆったりとした動きと深いストレッチを通じて筋肉をリラクセスさせ、関節周りの柔軟性や可動域を向上させることを目指します。静かで穏やかなペースで行うため、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

開催

大道コミュニティハウス・和室

令和7年（5月～7月）第2・4木曜日

5/8
5/22
6/12
6/26
7/10
7/24

木

10:00
～
11:15

【参加費】3千円（合計6回）

【募集人数】6名

【持ち物】ヨガマット、水分補給用のお飲み物、動きやすい服装

【講師】akiko (RYT500/全米ヨガアライアンス認定講師)

【お申し込み】4月17日（木）～ 来館または電話

電話…0451788126

2025年5月スタート

初心者の方も大歓迎

