

New!  
一般公開教室  
4月より開催

# ゆったりハタヨガ

## 〈内容〉

ゆったりと呼吸とポーズを行います。心身を整えるリラックス系のヨガです。初心者の方から慣れた方までどなたでもご参加いただけます。

〈日程〉 毎週月曜日 13:45~14:45

〈定員〉 45名

〈担当講師〉江戸川区ヨガ協会所属インストラクター

〈インストラクター名〉

第1月曜日:YUMA 第2月曜日:裕真 第3月曜日:MIZ 第4月曜日:リョーコ

\* 第5月曜日は開催月により異なります。

\* 急遽講師変更となる場合がございますので、ご了承ください。

**各週いろんな講師のレッスンを楽しみみてください！**