

心と体がやすらぐ

無料

ヨガ体験会

日時

9/25 木

10:50 ~ ご来場

11:00 ~ スタート

場所

カルディア こしがや駅前

服装

動きやすい服装

持ち物

タオル、飲み物

内容

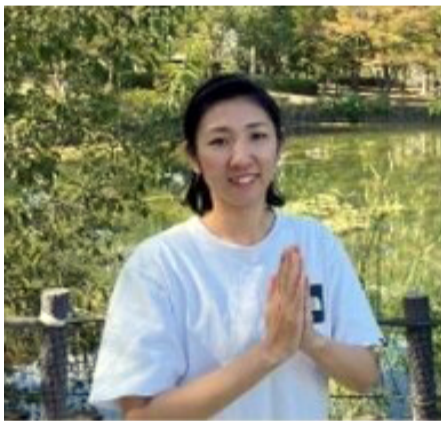
おうちでできる簡単なヨガ

効果

リフレッシュ・マインドフルネス・健康維持



講師紹介



いけざわ よしみ
池澤 祥美さん

8歳の男子と5歳の女子を子育て中。
呼吸を大事にして、心も身体もほぐれるように導きます。
大相模地区センターにて、ヨガ教室を開催中。

体が固い方、初めての方でも大丈夫です♪

越谷駅改札まで送迎もできます！ お気軽にご参加ください。



就労移行支援・自立訓練（生活訓練）

カルディア こしがや駅前

〒343-0808

埼玉県越谷市赤山本町 8-14 第1JMビル 2階

ご予約はこちら

048-999-6946

