

ヨガレッスン初めての方大歓迎



ヨガにご興味のある方この機会に是非ご参加お待ちしております。

日時：9月20日（木）19時30分～20時45分

対象：Yogaの基礎を学びたい方 Yogaにてリフレッシュを望む方

内容：・ペアになって行うストレッチ・ポーズ

- ・身体が固くても心配いりません。1人ではキープが難しいポーズも、2人で行えば楽しく行えます。

参加費：1000円 定員：15名（先着順）

場所：横浜市中区吉田町53 新吉田町ビル2F

申込み先：mail@bluebrickstudio.com 又は08011899465にお電話ください。

担当：大野

講師プロフィール

Yoga

【豊田瑠美】

鎌倉古民家「蓄の家」にてヨガ講師担当 葛飾区「南蔵院」にて寺ヨガの開催

他2件のホットヨガスタジオにてヨガインストラクターを務める

- ・IHTA認定ヨガインストラクター・マタニティヨガインストラクター取得
- ・産後ヨガインストラクター取得・AEAJ認定アロマセラピー検定1級取得

主催 BLUE BRICK STUDIO 横浜市中区吉田町53 新吉田町ビル2階

担当：大野