

ヨガ教室

ヨガの語源には「つながり」という意味があります。心と体、自分の内と外がつながっている状態を表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、自律神経を整え、リラクゼーション効果やリフレッシュ効果、気持ちが前向きになる効果も期待されます。

あいは一と・みなとのヨガ教室では、担当講師が参加者の要望に応じて、肩こりや背中への張りに効くポーズなどを行っています。また、ご自宅でも取り組めるヨガも好評です。

プログラムは、5階 は一とホールで実施しています。

体のゆがみを少しずつ直して、リフレッシュ・リラクゼーションしませんか。

- ・日時 : 毎月 第2・4木曜日 13時~14時
- ・場所 : 5階 は一とホール
- ・申込み : 予約制(2週間前から)
- ・参加費 : 無料
- ・講師 : ゆふがほ きらら氏
- ・対象 : 利用登録者
- ・お問合せ : ☎03-5424-1392

