

# はじめてのヨガ



呼吸法を取り入れながら無理なく身体を動かしていきます。最後に数分間、瞑想の時間もありますので、クラス後は心身ともに落ち着いてリラックスした状態になれます。初めての方はもちろん経験者の方も気軽にご参加いただけるクラスです。

## 日時

5月27日(金)

10:45~11:30 2階スタジオ  
(月1回金曜日に開催予定)

## 参加費

会員・回数券 300円

非会員 1,500円 体験 500円

## 持ち物

飲み物、フェイスタオル

動きやすい格好

## 講師

高地 由佳里



## 資格

2014年

全米ヨガアライアンス200時間

2015年 シニアヨガ

2018年 マタニティヨガ

2022年 ガイド瞑想