

ハタヨガレッスン

ポーズと呼吸法を含んだ伝統的なヨガを体験できるレッスンです。筋肉や関節の柔軟性を高めるだけではなく、内臓や神経、マインドにもアプローチし、それぞれの健康を高めます。

ヨガ未経験の方から日々練習している方まで、8才以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

日時	水曜日 14:15~15:15
定員	4名 (どなたでもご参加いただけます)
持ち物	動きやすい服装でお越しください ヨガマット貸し出し可
料金	2,000円(税込)/回
予約	お電話か窓口にてご予約
講師	大林 有希

消化への負担を避けるため、お食事はレッスン開始時間の2時間前までに、お飲み物は開始30分前までに済ませていただきますようお願いいたします。

医療法人石井会
敷島の森おなかのクリニック

住所 前橋市敷島町240-19
電話 027-219-0799
受付 AM8:30~12:00
PM14:30~18:00
休診日 日・祝日・水曜PM・第1、3、5土曜日

