

# YOGA

～レディース～

## Night ★ ヨガ講座



～女性のための～癒しのナイトヨガ～

- ① 瞑想・呼吸法 → ② 簡単なセルフケアでリンパを流します → ③ ヨガの動きでゆっくり体を動かし、関節の柔軟性を高めていきます → ④ 目を閉じ、ゆっくり呼吸をして瞑想をしましょう

令和5年

4月6日～6月29日

木曜日 18:30～20:00 (全12回)

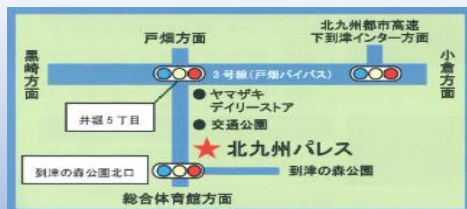
受講料：7,000円 (34歳以下)

8,000円 (35歳以上)



講師：山本 智恵子 先生

●定員：30名 ●場所：小ホール



お申込み・お問合せ

北九州市小倉北区井堀5-1-3

TEL:093-651-4600 北九州パレス