

ホスピタルケア白金高輪

地域公開プログラム はじめての ヨガ

体の使い方や姿勢を学びながら、1つひとつのポーズを丁寧に、意識的に体を動かしていくクラスです。

身体と心を思いっきり感じてみましょう！

呼吸が深まり体がほぐれることで、心も整います。

初めての方、ご年配の方、身体のかたい方でも、

気軽にご参加いただけます！

- 日程 : 6月14日(水)・6月21日(水)
時間 : 10時30分～11時45分
場所 : ホスピタルケア白金高輪 (港区三田5-15-15)
参加費 : 2,000円
定員 : 先着 10名様
持ち物 : 動きやすい服装、バスタオル

～お問合せ・お申込み～

ホスピタルケア白金高輪 03-6277-0606 (9:00～18:00)

shirokanetakanawa@hospital-care.info

お名前、連絡先を明記して下さい

★講師プロフィール★

ヨガ歴10年、OL時代のデスクワークにより
体調を崩したことからヨガに出逢う。

今では肩こり、眼精疲労も完治、

素肌美に驚かれる奇跡の40代。

アイアンガーヨガを学びながらヨガの素晴らしさを
広めるために各地で講師として活躍中



講師 田中宏実