

# リフレッシュヨガ

2月4日（月）11：00～start

リフレッシュヨガとは??

ご自身と向き合う瞑想やタッピング、リンパ節の流れを良くするポーズを行うヨガです。

呼吸に意識を向け、頭と心、身体をリフレッシュしていきましょう!!

● ～ ● ～ ● ～ ● ～ ● ～ ● ～  
2月 11:00～12:00      3月 11:00～12:00  
4日（月）              4日（月）  
18日（月）             11日（月）  
25日（月）             18日（月）  
                             25日（月）



ヨガインストラクター  
AKI

ルネサンス認定校  
ヨガ養成コース終了  
ヴィオラトリコロール  
認定校  
産後ヨガインストラクター

会場：すみだパークプレイス2階 レンタルスペース 墨田区横川1-1-10

募集人数：16名

参加費：1回1,000円

支払方法：当日2階レンタルスペース前にて現金でお支払いください

申込方法：メールにて下記アドレスに「氏名」「電話番号」「参加希望日」をご連絡ください



一般社団法人  
フウガスポーツクラブ

E-MAIL: fugasports  
@fuga-futsal.com

TEL: 03-5669-0614

スポーツくじ



わたしたちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

