

チャコットカルチャースタジオ心斎橋

★ YOGA 特別講座のお知らせ ★

< 心と身体を結ぶ YOGA >

今回は少し流れのある動きでクラスを行います。

全身にエネルギーをめぐらせて、体の中からぼかぼかに♪

心と身体に力強さとしなやかさ、さらにはリラクゼーションをもたらしてくれます。

全くの初心者から、日頃バレエやダンスをされている方まで皆様ご参加頂けます。

※ 2月 毎週水曜日 16:40～18:10

※ 1レッスン（90分） チャコット会員／非会員とも¥2,200-

※ 担当：岡林 浩美

全米ヨガアライアンス（RYT200）認定資格取得

陰ヨガ Teacher Training Program 修了

リンパマッサージ Training Course 修了

お申込み・お問い合わせ：

チャコット カルチャースタジオ 心斎橋スタジオ

TEL：(06) 6244-5888／MAIL：o-culture@chacott-jp.com

〒542-0081 大阪府中央区南船場3-11-10心斎橋太陽ビルB1

（地下鉄心斎橋駅下車 1 番出口すぐ）