



ヨガクラスのご案内

呼吸を整え、自分の身体を知り、こころを感じて
身体とこころを調べていきましょう

第 1・3 火曜日

坂井 篤子先生

(公認心理師・臨床心理士)

呼吸法などを取り入れて、自律神経や
心身へのアプローチを目指します。
ご希望があれば、頭痛ヨガなども行います。

第 2・4 火曜日

五十嵐 香耶先生

(サトヴィカ・ヨガスクール代表)

身体と心を整える・休めることに重きをおいた
クラスも多く行っています。身近な非日常で、
自分を大切にしていきませんか。

- 毎週火曜日 18:30～19:30
- 月 4 回 月額 7,000 円
- 単発参加 1 回 2,500 円
(税込み)

