

# ヨガクラスのご案内



こころと身体の休息を大切に考えます  
こころと身体を休め、整え、自律神経  
へのアプローチを行います

第1・3火曜日 坂井 篤子 先生 (公認心理師・臨床心理士)

第2・4火曜日 山西 里佳 先生

※隔週交互の先生によるレッスンです



毎週火曜日 18:30～19:30

月4回 月額 7,000円(税込み)

単発参加 1回 2,500円(税込み)