

火曜

13:30~14:30 「バリエーションヨガ」 会場：さわやかアリーナ

いろんなスタイルのヨガを通じて、楽しく心身をととのえましょう！ベーシックなヨガ、陰ヨガ、ブロックを使ったヨガ、音楽に合わせて動くヨガなど、ご参加される皆様に合わせてクラスを作り上げます。

木曜

10:00~11:00 「ととのえヨガ」 会場：愛野公園 弓道場

自然豊かな愛野公園の弓道場にて、ヨガにふれてみましょう！心身をほぐし、緩め、動かす。非日常的な空間で、自分を癒す1時間を過ごしませんか？



体験会を開催します！！

・2月14日（火）13:30~14:30

・2月28日（火）13:30~14:30

・場所：さわやかアリーナ多目的室

・料金：1回500円

・持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物

・先着各15名

問合せ先・申込窓口

公益社団法人袋井市スポーツ協会 事務局

TEL：0538-42-1920

Instructor profile

*Name:ゆかり

*ハタヨガ・たまごブロック・陰ヨガ・インサイドフローなどヨガ講師
*ホットヨガスタジオLAVAにて8年間講師を務める。店長時代は全国最優秀店舗、顧客満足度全店1位などを受賞。2019年には、トップインストラクターとして全国でクラスを開催。出産を経て独立し、現在は磐田市・浜松市・愛知県を中心に活動中。

