

冬に向けての過ごし方

～講座編～

いつもと違う「講座」でヨガの知識を得て、日常の養生に活かしてみましょう。

さらに、12月16日(火)も継続して受講いただくと、より理解が深まります。

2025.12.9

13:30-14:20

Bスタジオ

概要

定員: 21名 (最少催行5名)

料金: 1,650円



【担当インストラクター】

窪田みゆき

参加申込

フルプレ/フルエリア 11/20(木)12:00～

スタジオジム/ジム 11/25(火)22:15～

申込締切

12/6(土)23:59まで

キャンセルについて

初回開催3日前まで・・・全額返金

初回開催2日前以降・・・100%負担

冬に向けての過ごし方 ～リラックスヨガ実践編～

12月9日(火)に行った講座を用いて、実践で「体感」し、呼吸やリラックスを取り戻していきます。2週連続の構成で、理解と体験を両立し、冬を健やかに過ごせる内容です。

2025.12.16

13:30-14:20

Bスタジオ

概要

定員: 21名 (最少催行5名)

料金: 1,650円



【担当インストラクター】

窪田みゆき

参加申込

フルプレ/フルエリア 11/22(土)22:15~

スタジオジム/ジム 12/2(火)22:15~

申込締切

12/13(土)23:59まで

キャンセルについて

初回開催3日前まで・・・全額返金

初回開催2日前以降・・・100%負担