

『リフレッシュヨガ』



☆開催日 令和7年9月18日(木)

☆開催時間 18:00~19:15

☆内 容

【ストレスによる緊張をほぐし、血流促進と歪みの矯正を目的としたヨガプログラムです。】

☆準備するもの 動きやすい服装・タオル

【講師紹介】

原田 美幸 (Harada Miyuki)



<プロフィール>

運動指導歴約 36 年。

心と身体を調和させるヨガからダンスプログラムまで、幅広い年齢層の方々の健康づくりをサポートしています。これまでの指導経験を活かし、一人ひとりのニーズに合わせたクラスを提供し、誰もが安心して楽しく取り組める空間づくりを大切にしています。