

なまえ

カトウ アサミ
加藤 亜沙美

分類番号 999

分類番号

分類番号

講座内容

やさしいヨガ
ストレッチから始まり、呼吸を大切にしながら体を伸ばすポーズをする初心者の方でも安心してできるヨガです。



開講できる日、時間帯

平日10時から15時

指導料

90分で1,500円

材料費

なし

実績、資格

ベーシックトレーニングコース、ヨガアナトミーコース修了
産後トレーニングコース修了、ヨガエド キッズヨガコース修了

受講生のみなさんへ

慌ただしい日々の中で、自分の体や心、呼吸に意識を向ける時間を作り、心も体も健康に過ごしましょう！

備考