

ナイトヨガ

整うからだ、心地よい睡眠

全5回



SAKAESTA(本郷地区センター)でも人気の先生です。

田口妃佐子先生のプロフィール

横浜、湘南を中心に、2007年よりヨガインストラクターとして活動中。多彩なメソッドをレッスンにとりいれ、運動療法としてのヨガを学び続けています。「誰にでもヨガを…」を目標に、老若男女、すべての方々へ、快適で安全に取り組めるクラスをお届けしています。

- 全米ヨガアライアンス 200 時間終了
- 顔神経ヨガ指導資格
- テンセグリティーヨガ指導資格
- ハンディーキャップヨガ第一人者を師事

全てのメソッドを終了。海外でワークショップやインストラクター育成を担当し、現在は地域の施設やパーソナルレッスンに力を入れています。

ヨガ初心者、運動を始めたい方も大歓迎です！

9月 19日～10月 17日

毎週木曜日 19:00～20:15

◇講師:田口 妃佐子さん

◇定員:10人(先着順)

◇参加費:3,000円(5回分)

◇持ち物:ヨガマットまたは大きめなバスタオル、

動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

◇申込受付 8月20日(火)9時より電話または来館にて受付

◇問合せ 豊田地区センター 045-895-1390



豊田地区センター公式サイト

