



2023年7月12日(水) 徳教団 ヨガ教室

オンライン講座 20:00~20:30

昨年度も徳教団ヨガサロンを月に2回程度開講してくれた大北有紀先生が今月、久しぶりに講座を開いてくれます。今回のテーマは Beauty&Health ヨガ教室です。今月は7月12日(水)、7月19日(水)の両日とも20:00~20:30(受付19:50~)☆ダイエット ☆体質改善 ☆リラックスを目的にしています。画面はオフで参加できます。画面を見ながら、ポーズを真似して日頃の疲れを癒やしませんか?体調を整えることは、子どもたちに元気な笑顔を見せることにつながります。ぜひ、参加してみてください。今回の参加者から「自分の身体を大切にすることは、とても大切なことだとヨガをして感じました。」「今回、教えてくれたポーズを毎日続けてみたいです。」「来週も参加したいと思います。」と感想をいただきました。講座に参加したい方は徳教団ホームページまで!



Beauty & Health

ヨガ教室

YOGA CLASS



徳教団

年齢や性別問わず
人気のヨガでダイエットや
肩こり腰痛等の体質改善。



特典

1

無料!

特典

2

月に2回程度実施

特典

3

本格的なヨガ体験

人気の3コース

ダイエットヨガコース

体質改善コース

リラックスヨガコース

徳教団ヨガ

徳島市北田宮1丁目8-68
オンライン講座

●7月実施予定

7月12日(水)20:00~20:30

7月19日(水)20:00~20:30

お問合せ・ご予約は

088-633-2131

<http://tokukyoudan.org/>
詳しくはホームページをご覧ください。