



2023年10月30日(月) 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10月も、7月から続けて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10月16日(月)、10月30日(月)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「毎回、喜多委員長の受付に感謝しています。ヨガと出会うことができました。」「ヨガをしたことなく、気にはなっていました参加してみると楽しめることがわかりました。」「ヨガをしてみると、本当に体調が良くなっている気がします。オンラインなので参加しやすいです。」と終了後に感想をいただきました!



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

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。

10月16日(月) 20:00~20:30

10月30日(月) 20:00~20:30