2023年11月27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 11 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 11 月 22 日（水）、11 月 27 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。」「同じ学校の先生が誘ってくれました。オンラインでヨガを体験できると思いませんでした。健康のために続けていきたいです。」「身体が少しずつですが軽く感じるようになりました。嬉しいです。」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。

新生活キャンペーン

特典 1 会員 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

11月22日（水）20:00~20:30
11月27日（月）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。