

1day

手先、足先ぽっかぽか セルフマッサージ プラス + ヨガ



深い呼吸とゆっくりした動きに合わせて行うヨガに
手足や頭、顔などのセルフマッサージを取り入れています。
血行が促進されることで内側から全身ぽかぽかと暖かくなり、
身体中の血液、リンパの巡りが良くなります。
自律神経を整え、冷え予防や免疫力アップ効果も期待できます。
自宅で続けられる簡単なヨガもお伝えします。

【講師】 東山ヨガ道場講師 恒川香枝

【受講日】 2022年2月24日(木)

11:30~12:45

【受講料】 2,365円(税込)

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水、タオル、
ヨガマットまたはバスタオルなど
床に敷くもの(必要な方は除菌シート)



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。 ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。



登録料
不要



名古屋・中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)