

ウォームヨガ in 火の間



森の家ヒーリング空間「火の間」でヨガを体験しませんか。

木の壁と石の段でつくられた八角形の間。中央にある暖炉の揺らめく炎と薪の香りを味わいながら非日常的な解放感を体感してください。初心者でも安心してご参加いただけます。

日程

1/14 (土) 1/28 (土)

2/4 (土) 2/18 (土)

3/4 (土) 3/18 (土)

時間: 13:30~14:30 料金: 500円

場所: 上郷・森の家「火の間」

参加費: 500円

【上郷・森の家 健康教室のご案内】

リラックスヨガ 毎週木曜日 10:30~11:30



講師 ◆◆◆◆ TSUBAKI ◆◆◆◆

- ・「森の家」健康教室講師
- ・SCヨーガインストラクター養成講座修了
- ・メガロスアカデミーピラティス養成スクール修了

OL時代に肩こりや腰痛に悩まされ、自身の体調を改善したいとの思いからヨガを始める。神奈川県内のフィットネスクラブやカルチャースクール等で多数のレッスンを受け持ち多くの人々にヨガの良さを伝える活動をしている。



横浜市民ふれあいの里
上郷・森の家

〒247-0013 横浜市栄区上郷町 1499-1

予約・お問合せ **045-895-5151** (9:00~21:00)

もりのいえ