

ヨガ 朝ヨガ & 瞑想

曜 日：日曜日（第1・3）※変更あり
時 間：11:30 ~ 13:30
会 費：9,000 円 / 3 か月（6 回）
入会金：1,000 円



講 師
ヨガ・瞑想講師
伊藤 富子

講師コメント

ヨガや瞑想は年齢・柔軟性の心配は必要ありません。ヨガ・瞑想はより健康により幸せになるためのツールで、生徒がドンドン成長し、心も身体も軽くなり、輝いていくのを見るのが最高の喜びです。

連絡先
伊藤 富子



TEL :
FAX :
携帯：090-8242-5013
Email :
tommy.itoh@gmail.com

生徒さんコメント

呼吸しながら体を動かすこと、そして瞑想、日常にない自分だけの時間へ伊藤先生が導いてくださいます。心も体もリセットされクリアな自分になることができる！そんな大切なレッスンです。



生徒さんコメント

ヨガに出会って5年、身体の基礎から身体に良いことを沢山教わりました。自分のペースで人と比べない、出来る範囲でやる。ダウンドッグも楽々できるようになりました。楽しい雰囲気ですっきりして帰れるのが良いです。

