

青竹ビクス&ゆったりヨガ



青竹ビクスと アロマヨガでリラックス

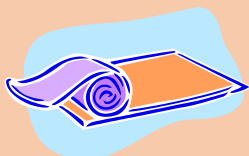
テンポのよいリズムカルな音楽に合わせて、青竹踏み体験します。足裏の反射区を刺激する青竹ビクスで、全身ぽかぽかに温めましょう！

後半はゆったりヨガでリラックス。体の節々をゆるめほぐします。深い呼吸とアロマの香りで、日ごろの疲れやストレスを和らげ、心と体を癒しましょう♪

持ち物 * * * * *

- ・水分補給用の飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・バスタオルもしくはヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日程 **2月3日(土)**

※1月18日(木)10時より 申込受付開始

◆時間 **10:00~11:30**

◆参加料 **1000円**(アロマバスソルト付)

◆定員 **20名(先着順)**

◆講師 **桜田 正美 氏**
(M.Fit アロマヨガ 主宰、
ピュアアロマ・ヨガセラピスト)

◆会場・主催 **サンライフ盛岡**

お申込み

お問合せ

サンライフ盛岡

住所：盛岡市仙北二丁目4-12
電話：019-635-9600
FAX：019-635-9601
メール：sunlife@iding.org