



Lakshmiyoga の

指ヨガ

指ヨガとは

手には露出した脳、全身の縮図といわれるほど心身と密接な関りがあります。指ヨガでは、深い呼吸と共に手指をほぐし刺激することで、関連する体の部分をゆるめ巡りを良くし柔軟性を高めていきます。

運動は苦手だけど身体に良いことはしたい…

でも、何からしていいかわからない…

という方、まずはここからはじめてみましょう！

手を使うだけです、即効性がありヨガに近い効果が期待できますよ！



日時

8月27日(日) 13:30~14:45

*予約は3日前まで。前日キャンセル50%、当日100%

レッスン料

2,500円(税込)

定員

12名

持ち物

水やスポーツドリンクといった飲み物

服装

普段着もしくは動きやすい服装(座った姿勢、立った姿勢のみの動き)

講師

小山 奈美 <http://lakshmi-yoga.jp/>

お問い合わせ・ご予約は

☎ 080-3233-7878

✉ info@lakshmi-yoga.jp

札幌市中央区南8条西23丁目4-11【酒舗 七蔵様の2階で行っています】

