

やさしい ペアヨガ

おしりほぐしとストレッチ

2023

6月22日 土



時間 10:00～11:00

場所 開成町駅前子育て支援センター

持ち物

動きやすい服装
お飲み物・タオル



やさしいヨガとおしりほぐしをします。
カラダを調整してリフレッシュしましょう。
ヨガ未経験の方でもお気軽にどうぞ！！



講師プロフィール
Rin-yoga 開成 主宰 Karin

ヨガ歴気づけば20年。
20代の頃、心身ともに疲れ果てている時にヨガに出会い、血流や呼吸が身体を巡る心地よさを実感する。ヨガを続けていくうちに、体調やマインドが改善することを実感し、すっかりヨガに魅力される。健康、笑顔、美味しい物、ディズニーが大好きな二児の母。2022年日本ヨガ界を牽引するケンハラクマ先生に師事し一念発起してヨガ講師に転身。様々なヨガの実践経験を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日を過ごせる為のヨガ指導をメインテーマに活動中。




RIN-YOGA
YOGA STUDIO



Rin-yoga開成 公式HP <https://rin-yoga.com>
クラス情報やイベント情報などはこちらから

参加方法

あじさいっこ受付にお申し込みください