

ヨル☆ヨガ〜筋調整ヨガ®



先生プロフィール
林 悦子先生

2015年より主に横浜市で
ハタヨガ、チェアヨガ 教室開催
身体の特徴を活かした
簡単で楽なヨガクラスです。



Illustration PIXTA

夜の新杉田公園でゆったりとした時間、筋調整ヨガ®を楽しみませんか？
筋調整ヨガ®とは全身の筋肉を調整することで身体の癖や歪みを整える、どなたでも簡単にできる楽なヨガです。

2025年

- 4月18日(金) • 5月16日(金) • 6月20日(金)
- 7月18日(金) • 10月3日(金) • 11月7日(金)

時間 19時30分～20時30分※雨天中止

※雨天中止の場合、ホームページにてお知らせ致します。

- 参加費 1回につき700円(税込)
- 定員 20名(先着順)
- 場所 新杉田公園・芝生広場
- 申込方法 下記にお電話か受付窓口までお越しください。

持ち物

- ・ ヨガマット
(お持ちでない方は無料貸出いたしますが数に限りがございます。)
- ・ 飲み物 ・ タオル

