ヨガとズンバのジョイントクラス

10月23日（金）10:00～11:15

好評につき、第2弾開催決定！



前半のメインとクライマックスは
ラテンのリズムで楽しくズンバ。
後半は、呼吸を深めながらヨガで
クールダウンとリラックス。
体も心も満たされる特別な時間をご一緒に♪



ヨガインストラクター
プート真智子

呼吸に意識を向けながら身体を動かすことで、心が落ち着き、身体が整い、そして、内側から元気も湧いてきます。ヨガを通して、皆さまがより健やかに、心地よい毎日へとつながっていきますように。



ズンバインストラクター
藤井さゆり

ズンバで音楽に身を任せて、自分を解放するあの感覚が大好きです。音楽や動き、自由さなど、ズンバの魅力はたくさんありますが、体を動かすことで心まで軽くなる、その感覚を一緒に味わえたら嬉しいです。

お問い合わせ＆お申込みは
yogasmilenet@gmail.comまで
開催住所＆詳細を送ります！

QRコードから
メールできます

開催場所は、プリンストンのテントです！



at the yurt in Princeton