

英語でヨガ 体験レッスン

基本的なヨガのアサナ（ポーズ）を英語で誘導します。
英語はよくわからないけれど、どんな感じか興味がある、
という方も大歓迎です。

日時：4月12日（金）／ 4月26日（金） 14:00~15:00

場所：納屋工房（姫路城前 大手前第一ビル4階）

参加費：1000円（レンタルヨガマット200円）

インストラクター：魔子

お問い合わせ、ご予約：M.ganeza（エム ガネーシャ）

メール：m.ganeza@nike.eonet.ne.jp 電話：09083873198

Yoga in English trial lesson

Yoga is one of the wonderful ways to lose weight and keep in shape.
Class is a basic level yoga with some meditation at the end.

date: April 12, Fri. / April 26 Fri. 14:00~15:00

place: NAYA KOBO (Himeji Ootemae Daiichi Build. 4F)

fee: 1000 yen (rental yoga mat 200 yen)

instructor: Mako

contact: M.ganeza

email: m.ganeza@nike.eonet.ne.jp tel. 09083873198

