

動く瞑想ヨガ

身体が安定するとココロ
が安定します
こころを静かに、集中状態

へと導きます ✨



忙しい現代の中、ヨガのポーズを集中して行う
ことで心の動きをとめ、

～ 瞑想状態へと導きます ～

指導者：坂本ゆかり

場所：3階スタジオ

対象：一般 定員：15名

日時：木曜日 10:00～11:00 (月3回)

基本料金：2,300円 2種目～：1,700円



ワイルドゥ
総合スポーツクラブ

ワイルドゥ事務局