

非日常空間 で 自分を癒す

YOGA in モデルハウス

～健康、環境に配慮した家作り～

自然素材にこだわった空気おいしいおうちでのヨガです

会場: 苫小牧市弥生町1丁目15-52 建成ホームモデルハウス

定員: 大人4名(子連れ可。お子様最大5名) 参加費: 1000円

基本開催日時: 月曜日、金曜日 10時～11時

(都合により月曜金曜でも休講日有り。COCORO*YOGAのHPでご確認ください)

持ち物: ヨガマット、お飲み物、動きやすい服装、お子様お世話グッズ



◦ お申込み方法: COCORO*YOGA公式LINEからご予約ください

* 講師は1歳児の子連れです。ご参加の皆様も子連れ可。

そのため一般的な静かなヨガクラスとは雰囲気異なります
ことをご了承願います。

◦ 空気おいしい、綺麗なモデルハウスでのヨガです。

深い呼吸をして心身ともにリフレッシュしましょう!

ご参加をお待ちしております。

◦ 講師プロフィール

COCORO*YOGA 対馬 郁美

苫小牧市在住。5歳、3歳、1歳の母

ベーシック、マタニティ、シニアヨガ、

陰ヨガ、キッズヨガTT修了

(一社)マインドフルネス瞑想協会認定講師

