



yuru yoga



※みんなと同じポーズでなくていい。
自分の気持ちいい～を見つけるyogaです。

～～～こんな方におすすめ～～～

- 自分の時間が欲しい
- 身体が硬い
- リラックスしたい
- 呼吸が浅い
- 瞑想したい



日時：毎週水曜日

場所：南城市役所4階 フロアー

費用：500縁

時間：5:45 ～6:30(45分間)

用意する物

- ・ ヨガマットorタオルケットorラグ
(痛みや滑りを防止)
- ・ クッションor座布団orボルスター
(ポーズを安定)

座りながら寝ながらのポーズばかり
安心安全のリラックスヨガです。

LINE・Instagramにて
参加受付♪
ご参加お待ちしております



LINE



Instagram



Hai Lily
講師:Yurica
(沖縄ホリスティック
ヨガ療法士)