

インストラクターによるヨガレッスン開催!

湘南ヨガ

11月22日(金)

① 12:30~13:00

② 13:00~13:30

厚生棟2階

★飛び込み参加・
途中退室OK!



無料

主催：相談室
協力：医務室

★湘南で活躍中のヨガ・インストラクター★

山下綾乃さんからのメッセージ

ヨガをする時間は自分を知る時間。
丁寧に自分と向き合うことで、自分の心が喜ぶ感覚に繊細になることができます。
自分の人生を変えてくれたヨガを通してたくさんの人を幸せにしたい。そんな想いを大切にしながら、日々レッスンしています。
初心者の方も歓迎です！ぜひリラックスしてご参加ください♡

