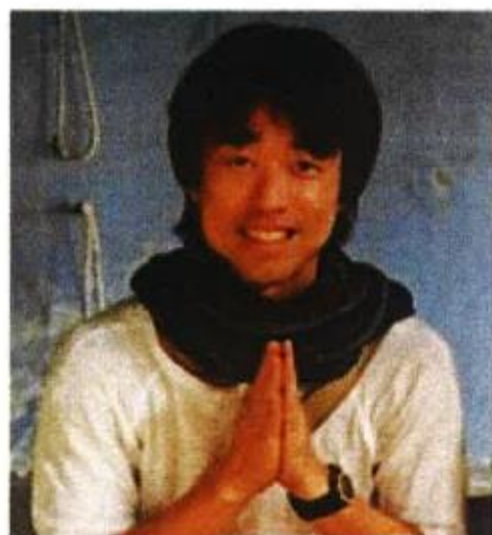


自宅で簡単 オンラインヨガ



和田屋のヨガはこんな方によろこばれています

- 自宅でも適度な運動の習慣を保ちたい
- こころの落ち着きに向けた取り組みを練習したい
- カラダの緊張を緩めたい
- 無理なく自分のペースにあう運動をさがしたい



ヨガインストラクターからのメッセージ

呼吸と体の動きを無理なく合わせていくことで、心の落ち着きを感じていただければと思います。知らず知らずに緊張しているご自分に心を寄せ、「楽」になりましょう。睡眠の質や、体の強張りの改善に効果的です。

クラス参加方法

開催日

9月15日 (火) 13:30～14:30

- ①パソコンまたはスマートフォンでZOOMアプリをインストールください。(無料)
- ②ヨガクラス開催10分前からZOOMミーティングIDとパスコードを入力し入室ください。
- ③ZOOM使用が不馴れな場合は、お早めに入室していただければ注意事項をお伝えいたします。
- ④パソコンまたはスマートフォンは自分が移ると、画面が見える位置に設置してください。

ZOOMミーティングに参加するURL (予約不要)

<https://us02web.zoom.us/j/82900478042?pwd=anJzbnZSU1l1NUILRkRFbVcrNmhVQT09>

ミーティングID: 829 0047 8042

パスコード: 18274

参加料金

1クラス 1000円

支払いサイトへアクセスし

1000円を決済ください。

クレジットカードまたは銀行口座がご利用いただけます。

paypal.me/seikatuyoga