

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
- 心身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たらと思います。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。参加者は和田クリニックに通院されている方、またはお知り合いのみです。ご安心下さい。

クラス参加方法

開催日 1月19日（火）13:30～14:45

- 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）

ZOOMアドレス

<https://us02web.zoom.us/j/83200525597?pwd=ZkhZMUN4bFJySWpqcDk1qemVoVFVDUT09>

ミーティングID: 832 0052 5597

パスコード: wada

参加料金

1クラス 1000円

ご参加いただいた際にお支払い方法をお伝えします。銀行振込、PayPay、PeyPalをご利用いただけます。