

# Yamanobe YOGA program Hico YOGA

**4 / 1 (水) 9:00~** ヨガ9時~  
お食事10時~

お一人様 3,500円(税込)ランチ付き

ヨガを始める前のヨガ。アーサナを行う前に、身体の骨格、筋肉のしくみや呼吸法、身体の動かし方をわかりやすく説明しながらアーサナを進めていきます。初心者の方も大歓迎!インストラクターhiko。RYT200ヨガインストラクター IHTA シニアヨガ、アドバンス インストラクター。



ご予約はお電話で承ります  
天理市トレイルセンター0743-67-3810

担当:杉本 歌