

Stretch YOGA カラダがよろこぶストレッチ・ヨガ

「体が硬いからむりかも」、「難しそう、きつそうだな」と思われがちなヨガ。ストレッチ・ヨガでは優しいストレッチングと呼吸法で、楽しみながら身体と向き合い、個性、体質など身体の状態に合わせて指導し、無理のないレッスンをを行います。

ご年齢問わずどなたでも、お気軽に始めることができます。

● レッスン日時

水曜 10:30～12:00

14:30～16:00

19:00～20:30

木曜 10:30～12:00

14:30～16:00

金曜 10:30～12:00

14:30～16:00

土曜 18:00～19:30



● レッスン料金

¥5,000/月 ※レッスン後にティーセットがつきます（自由参加）

¥1,000/休会費 ¥500/年会費

● 定員数

8～10名 少人数制で行っております。

● 講師

須賀 厚子先生（ヨガ講師歴38年）

● 問い合わせ先

プリスクール・ココ 099-227-5535

