

# ヨガラティス

心を穏やかにするヨガ

正しい姿勢を作るピラティス



ヨガラティスは…心を落ち着かせ柔軟な体を作るヨガと  
しなやかで均整のとれた体を作るピラティスを融合させたものです。  
ヨガの太陽礼拝、立位のポーズを中心に  
『正しい背骨＝ニュートラルポジション』  
を意識しながら動くクラスです。動きたい方にお勧めのクラスです。

毎週土曜日（予約不要）

14:00～15:00

1,000円／60分

定員10名

担当講師：Hiroko

※予約不要講座につき、先着定員で締切させていただきます。ご了承ください

カルチャーセンターステラプレイス  
TEL.025-520-8048  
上越市南本町1-7-41

