

ピラティス・ヨガ&お茶の力で
明日がもっと楽しくなる!

ココロとカラダ

リフレッシュイベント in 和束

2021年7月18日 (日)

日常から離れ、体や心の動きのバランスを見つめなおす
リフレッシュタイムを一緒に楽しみませんか?
運動初心者の方も、気軽にご参加いただける内容となっています。
和束の美味しいお茶とともにほっと一息できる時間をお過ごしてください。



午前の部 9:30~12:15
午後の部 13:00~15:45
定員各10名(最少催行人数4名)

参加費 3500円
会場 京都和束荘(駐車場あり)

Step1 ピラティス 「キレイな姿勢作り」
Step2 「お茶の飲み比べ」茶文化体験
Step3 グラヴィティヨガ 「瞑想」



講師プロフィール

当麻 紅(とうま もみ)氏

指導歴/資格 運動指導歴23年

健康運動指導士

PeakPilates®フル認定 等

お申し込みは
こちらまで↓



お申し込み・お問い合わせ (一財)和束町活性化センター
☎ 0774-78-3396(月~金 9:00~17:00) ✉ wazuka-h@chagenkyo.com

