

はりた さなえ

播田 さなえ

| | | |
|---------------|--|---|
| 活動内容 | 元気になる、楽しい、自分にもできたという気持ちを実感しながら動くことの楽しさを提供するヨガレッスン。 | |
| 資格・経験 活動歴等 | RYT200 資格取得 シニアヨガ ベーシック取得 心理カウンセラー 2級 | |
| 活動の対象 | <input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア | <input type="checkbox"/> どなたでも |
| 活動可能日 | <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日 | <input checked="" type="checkbox"/> 相談可 |

具体的なプログラムの一例

タイトル：リラックスヨガ

内容：呼吸、ストレッチをゆるやかに行うヨガ

定員：5～10名

所要時間：1時間



街のアドバイザーから

会話を楽しみながらゆるやかにリラックスして行うヨガです。

イスを使用してのポーズも可能です。