

ピースフルヨガ

心と体と呼吸のつながりを感じるヨガの時間。

呼吸と意識をゆっくり整えながら、

日々の疲れやストレスをやさしく解きほぐします。

がんばらなくていい、比べなくていい。

“ゆるみ”の中で、自然とエネルギーが満ちていきます。

2026年

1月17、31日

2月7日、14日、21日

3月7日、14日、21日

4月4日、11日、18日

5月16日、23日

6月以降毎週土曜日（第1～4週）

5月まで4週目はヨガ哲学クラスです。

ヨガレッスンのご案内やヨガの小話を
メールでお届けしています。

ご希望の方は、ウェブサイトからのご登録、
またはメールでお気軽にお知らせください。

Website: yukisyoga.wixsite.com/yuki-waddo

E-mail: yukisyoga@icloud.com

