

健康に過ごすためのヨガ 【柔ヨガ】

講師：トランザム★ヒロシ氏
令和7年2月28日（金）

座ったままでも出来るライトなヨガですお気軽にご参加ください

会場:Cafe Bell wood

14:00開始 1時間程度の予定

ヨガ終了後 飲み物+ケーキを頂きながらの懇親会

料金:2,500円(税込) ヨガ+飲み物+ケーキ

軽い運動ができる服装でお越しください

★講師を紹介して頂いた大和ヒロシ氏も同席します!!



柔ヨガ(やわらよが)講師:トランザム★ヒロシ

1987年東京都小平市出身。
日本体育大学武道学科卒
柔道3段
プロレスリングBASARA所属プロレスラー
2018年に全米ヨガアライアンス認定資格
RYT200を習得。
2022年より柔ヨガ(やわらよが)を提唱
YouTubeをはじめ各地で講師をつとめる



大和ヒロシ氏



自家焙煎珈琲と
シフォンケーキの店

Cafe Bellwood

Tel:0439-32-1688 FAX:0439-32-1690 定休日:火、月(休日・祝日は営業)

