

2024年度 春のヨガ教室

男性の方でもお気軽にご参加下さい!



★どんな教室?★

様々なポーズ、独特な呼吸法、瞑想を組み合わせ
て身体の柔軟性・筋持久力の向上と、リラックス効果が
期待できる教室です!!

★生徒募集のお知らせ★

- ・プールに対して抵抗がある方
- ・運動を始めたいけど何から始めていいかわからない方
- ・隙間時間を有効活用したい方など

是非この機会に参加してみませんか?

★教室案内★

日程: 5月25日~6月29日 毎週土曜日(全6回)

時間: 10:00~11:00

除外日: なし

講師: 新留 梓

定員: 12名

対象: 18歳以上

参加料: 5,100円



★受付方法★

日時: 5月1日(水) 9時30分~

場所: 2F事務所 定員12名

※電話予約可。

先着順となっております。