



ヨガ夏期集中講座

美しく、正しいポーズでヨガの効果を高めませんか？

ひとつひとつのポーズに必要な筋肉を整えながら正しいポーズを習得していきます。少人数制で初めての方でも講師が丁寧にご指導します。

全3回
コース

○日程… 6月26日・7月3日・10日 (全3回・水曜日)

○時間… 10:15～11:30 (75分)

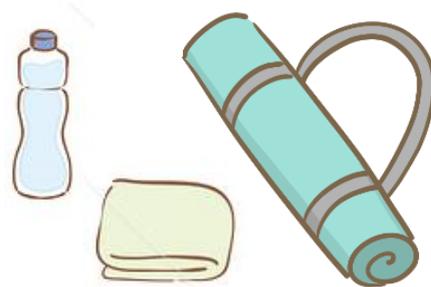
○場所… 秋葉区総合体育館 研修室

○定員… 先着15名

○料金… 2,940円 (税込) / 3回

○申込締切… 6月24日 (月) まで

※体育館フロント、またはお電話にてお申込みください。



【持ち物】

動ける服装、飲み物、タオル、ヨガマット
(ストレッチマット無料レンタルあり)

インストラクター
西田 美千代

