

ヨガ教室

- 開催日 2019年6月4日（火）～2019年6月25日（火）毎週火曜日
- 時間 10時30分～11時30分
※6月25日のみ10時00分～11時00分
- 会場 紫雲の郷 体育館
- 参加費 1回300円（全4回コースですが1回ずつの参加も可）
- 講師 高橋 麻里子 先生 日本フィットネスヨーガ協会認定インストラクター
- 定員 30名
- 持ち物 タオル・水分補給できるもの・ヨガマット（貸出しもごさいます）
※運動しやすい服装でお願いします。うち履きは必要ありません。

ヨガの健康効果

ヨガは全身の筋肉をバランスよく使うので、継続することによって体の歪みや偏りが矯正されます。また呼吸を整えることにより血流がアップし、ストレス解消につながります。その他に**肩こり・腰痛・不眠・肥満**などの症状の改善が見込めます。



お問い合わせ

紫雲の郷 体育施設

TEL (0254) 41-1126

受付時間 9:00～21:00



ホームページをチェック!
SNSもよろしくね!
<http://shiunjikinen-park.jp/>



LINE@

