

ヨガ教室

開催日 2019年12月4日(水)～2020年4月22日(水) 毎週水曜日の月4回
※1月1日(水)はお休みです。

時間 14時00分～15時00分

会場 紫雲の郷 体育館

参加費 月1,200円

※毎月第1週～第4週の計4回を1クールとし、欠席分の払い戻しは致しません。

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・ブランケットまたはひざ掛け
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。

1ヵ月間参加がなければキャンセルとして扱います。

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

〒957-0231 新潟県新発田市藤塚浜966

TEL:0254-41-1126 FAX:0254-41-0678

受付時間/9:00～21:00

チューリップ:新潟県の花



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



LINE@



ヨガ教室日程カレンダー

12月

<月4回>

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 ○	5	6	7	8
9	10	11 ○	12	13	14	15
16	17	18 ○	19	20	21	22
23	24	25 ○	26	27	28	29
30	31					

1月 (令和2年)

<月4回>

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8 ○	9	10	11	12
13	14	15 ○	16	17	18	19
20	21	22 ○	23	24	25	26
27	28	29 ○	30	31		

2月

<月4回>

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 ○	6	7	8	9
10	11	12 ○	13	14	15	16
17	18	19 ○	20	21	22	23
24	25	26 ○	27	28	29	

3月

<月4回>

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 ○	5	6	7	8
9	10	11 ○	12	13	14	15
16	17	18 ○	19	20	21	22
23	24	25 ○	26	27	28	29
30	31					

4月

<月4回>

月	火	水	木	金	土	日
		1 ○	2	3	4	5
6	7	8 ○	9	10	11	12
13	14	15 ○	16	17	18	19
20	21	22 ○	23	24	25	26
27	28	29	30			