

講座番号
109

講座名

体が硬くてもできるヨガストレッチ

日時 4/12 4/26 5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26

8/9 9/13(金)

9:30~10:30

場所

福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

矢口香織

健康の為に何かしなくてはと思っただらっしゃる方！！
体が硬くても大丈夫です、簡単なヨガとストレッチを
ミックスした動きで体の循環を良くしましょう＼(^o^)／



ヨガは体にいいと漠然と思いながら、体が硬い事を理由になかなか
ふみだせない方に、ストレッチ感覚で優しく楽しく指導します。

プロフィール

ヨガコンセプト(株)ヨガ講師養成コース修了
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

動きやすい服装
ヨガマットかバスタオル