

講座番号

112

講座名

体が硬くてもできるヨガストレッチ

日時

10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 1/24
2/14 2/28 3/13 (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
飲み物