

講座番号
108

講座名

体が硬くてもできるヨガストレッチ

日時 4/10, 4/24, 5/8, 5/22, 6/12, 6/26, 7/10, 8/28
9/11, 9/25 (金) 9:30~10:40

場所 豊明市福祉体育館 会議室 回数 10回

定員

16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