

講座番号  
130

講座名

体が硬くてもできるヨガストレッチ 夜

日時 4/21 5/19 6/2 6/16 6/30 7/7 8/4 8/18  
9/1 9/15 (金) 19:00~20:10

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