

講座番号
136

講座名

やさしいヨガ 夜

日時

4/20 5/18 6/1 6/15 7/6 7/20 8/3 8/17
9/7 9/21 (木) 19:15~20:25

場所

カラット 多目的室 北館 4F

回数

10回

定員

17名

講師名

ハル

呼吸を感じながら、心と身体をほぐしましょう。

身体が硬いから・・運動が苦手だから・・

そんな方でも大丈夫です。

ヨガが初めての方も大歓迎です。

生き生きとした毎日を送るために、一緒にヨガしましょう！

対象：妊婦の方以外ならどなたでも

季節に合わせたポーズを行っていきます



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・ヨガインストラクター
- 40代 2児の母



受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

- ・ヨガマット(バスタオル不可)
- ・飲み物
- ・動きやすい服装