

講座番号  
138

講座名

体が硬くてもできるヨガストレッチ 夜

日時

10/6 10/20 11/17 12/1 12/15→1/12  
1/19 2/2 2/16 3/1 3/15(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