

講座番号

92

講座名

体が硬くてもできるヨガストレッチ

日時

10/13・27・11/10・24・12/8・22・1/12・26・2/9・23(金)

9:30~10:30

場所

中央公民館 ホール

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

受講料

7,000 円

教材費

500 円(設備費)

持ち物

動きやすい服装
ヨガマットかバスタオル