

講座番号
134

講座名

体が硬くてもできるヨガストレッチ

日時 10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7
2/21 3/7 3/21 (金) 19:00~20:10

場所 豊明市福祉体育館 会議室 回数 10回

定員

18名

講師名

KAORI

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

8,000 円

教材費

0 円

持ち物

動きやすい服装
ヨガマット
飲み物