

講座番号

99

講座名

ひざが痛くてもできるイスヨガ

日時

4/5 4/19 5/17 5/31 6/7 6/21 8/2 8/30  
9/6 9/20 (土) 13:30~14:30

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

16名

講師名

KAORI

ヨガは体に良いと漠然と思いながら、ヒザが痛く  
踏み出せない方にストレッチ感覚で指導します。



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  
飲み物