

火曜日

はじめてヨガ

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	10：15～11：00
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は銀行の通帳と銀行印を ご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は 下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 タオル・飲み物
お問い合わせ	TEL:022-306-5971

レッスン内容

怪我などを予防しながらゆっくりと動かしていきます。
眠っている筋肉を優しい動きで目覚めさせ、肩凝りや
腰痛予防に効果的なヨガのポーズ等行っていきます。



講師：宮野 純子

ヨガを行うことで体の硬さや
左右差に気付き、継続していく
ことで少しずつ動きやすい体に
変化していきます。
しなやかで若々しい健康な体を
一緒に作っていきましょう！