

ストレッチヨガ

✿ 初級コース ✿



ストレッチをメインとしたヨガ教室です！！
呼吸を意識して行うことで、
自律神経を整えリラックス効果を高めます。
はじめての方でも安心してご参加いただけます！

時間	金曜日 10:00 ~ 10:50 (50分間)
日程	7月19日、26日、8月2日、9日、23日、30日 (全6回)
場所	幸手市B&G海洋センター (ミーティングルーム)
定員	15名 (先着順)
料金	各日 1回 400円
受付	教室開催日の1週間前より申込可 受付窓口・電話にて参加申込み下さい ※他の方の受付はできませんので、個人個人でお申し込み下さい
備考	運動のできる服装と室内シューズをご用意ください。 タオル・飲料・ヨガマットの持ち込みも可能となります。 ※ヨガマットに関しましては、貸出を行っております。 教室開始後の返金は致しかねます。 予めご了承ください。



お問合せ ☎0480-48-0220 幸手市B&G海洋センター