

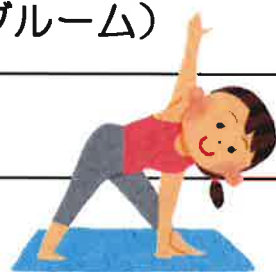
ストレッチヨガ

✿ 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	9月20日、27日、10月4日、11日
	11月1日、8日、15日、22日 (全8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。
	※ <u>ヨガマットに関しましては、貸出を行っております。</u> 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