

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	10月 2日、23日、30日
	11月 6日、13日、20日、27日
	12月 4日、11日、18日
場所	幸手市B&G海洋センター (体育館)
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、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	コロナウイルス感染予防の為、更衣室の利用は出来ませんので、運動のできる服装でお越し下さい。 持ち物：室内シューズ、タオル、飲料、ヨガマットかバスタオル 教室開始後の返金は致しかねますので、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