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　4日、11日、18日、25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