

初心者や体が硬い人でも安心

# ヨガ講座 ベーシッククラス

講師 ヨガインストラクター 湊 真裕美



呼吸に合わせてゆっくりと丁寧に基本のポーズを行います。何となく身体がだるい方、スッキリしない方にお勧めです。初心者から経験者まで参加できます。



- ◆ 日 時 9月 2.9.23 10月 7.21.28 (月)  
11月 11.18(月)  
14:00~15:00 【全8回】
- ◆ 場 所 西野地区センター 1階 ホール
- ◆ 定 員 20名
- ◆ 持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物
- ◆ 費 用 4,800円

申込方法：8月20日(火) 9時より電話受付(先着順)