

『やさしいヨガ』

～日常から始める、カラダづくり～

2020年

1月6日、20日

2月3日、10日、17日

3月2日、9日、16日、30日

13:00～14:00



講師：鈴木一平氏

- ・日本ストレッチング協会ストレッチングセルフ、ストレッチングパートナー
- ・全米ヨガアライアンス200時間
- ・ヨガニードセラピスト
- ・ボディメイクコンテスト毎年参加
(入賞経験あり)

市内、スポーツセンターやスポーツクラブ等でインストラクターとして活躍中

参加費:4500円 (全9回分/初回にご準備ください)

参加方法:12月16日までに電話または直接窓口にて受付 定員:20名

※申し込み多数の場合、抽選となります
持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル

