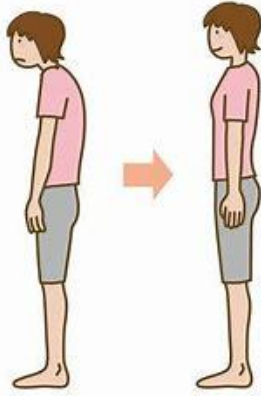


きれいな姿勢&やさしいヨガ



姿勢の崩れは肩こり、腰痛などを引き起こす原因になります。リングやボールを使用して骨格を整え、痛みの改善・不調の改善につなげていくことが目的です。
ヨガで呼吸を深め、身体のめぐりを整え、心と身体のバランスを取ります。



令和6年8月19日・26日、9月2日・9日

毎週月曜日 全4回

10時00分～11時10分

厚別区民センター 1階和室A

【費用】 3,000円(受講当日に会場で支払)

【対象】 18歳以上の方(学生は除く)

【定員】 15名(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲料水
ヨガマットかバスタオル

【講師】 E-RYT200(全米ヨガアライアンス)
認定インストラクター 木下 美智子

【申込方法】 7月26日(金)10時から

窓口・電話にて受付致します。



【詳細・問合せ】 厚別区民センター

【電話】 011-894-1581

【FAX】 011-895-4471