



佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成30年度第3回主催事業



カラダぽかぽかヨガ

12月3, 10, 17日 月曜日 (全3回)

午前10時00分～11時15分 75分

☆教室内容☆

冬のカラダ作りをヨガを通じて楽しく行います

第1回: 指ヨガを取り入れてカラダぽかぽか

第2回: 肩甲骨ヨガを取り入れてカラダぽかぽか

第3回: 骨盤メインに全身ぽかぽか



☆場所☆ 市民体育館 柔道場

☆講師☆ 花嶋 薫 ヨガインストラクター

☆対象☆ 15歳以上(性別問わず)

☆定員☆ 25名(先着順)

☆持ち物☆ 汗ふきタオル・動きやすい服装・飲み物

☆ヨガマット又は大きめのバスタオル

☆素足又は5本指靴下で行います

☆料金☆ 1,500円(保険料込)



花嶋 薫 講師

○市民体育館で、
[Beautiful Yoga]
講師として活動されて
います♡

○「ヨガってなに？」
そのような初心者の方
も大歓迎です!!

☆注意事項☆

①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。

但し、医師の許可があれば、妊婦の方も参加可能。

②体調の優れない時の参加はご遠慮ください。

申込期限 11月25日 (日)

(定員に達し次第終了とさせていただきます。)

