

リラックスヨガ



簡単で分かりやすい
ヨガのポーズを行い、
体のゆがみを解消し、
ゆっくいとされた深い呼
吸で心身共に
リラックスさせていき
ます。運動が苦手な
方や、初めての方も
安心してご参加いた
だける講座です。

- ◎ 講師：一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー
- ◎ 日程：令和6年 4/19、26、5/10、17、24(金曜日) 全5回
- ◎ 時間：18:30～19:30 ※ 5/3はお休みです。
- ◎ 受講料：3,500円
- ◎ 定員：25名
- ◎ 持ち物：運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル
ヨガマットまたは大きめのバスタオル
- ◎ 対象：18歳以上の方(高校生は除く)

お問い合わせ

札幌市はっさむ地区センター

札幌市西区発寒10条4丁目1-1

TEL 011-662-8411

申込、受講料納入は R6/4/5 (金) より一週間以内にお釣り銭のないよう
納めてください。

平日9:00～17:00

※納入された費用は原則お返しできません。予めご了承下さい。

