

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、
ゆっくりとした深い呼
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 9/20、27、10/4、11、18(金曜日) 全5回
- ◎ 時間：18:30～19:30
- ◎ 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 R6/7/26 (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

※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承下さい。

