

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7年 1/10、17、24、31、2/7(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



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 R6/12/13 (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。

