



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。

- ◆ 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 10/31、11/7、14、21、28（金）全5回
- ◆ 時 間 18:30～19:30
- ◆ 受講料 3,500円
- ◆ 定 員 20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タオル
- ◆ 対 象 15歳以上の方

お問い合わせはコチラ

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R7.10.17(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。

※ 受講者の都合による払い戻しはできません。
予めご了承ください。

初めての方
運動が苦手な方
安心してご参加
ください♪

