



お待ちしております！！



短期講座受講者募集

6月2日(日)9:00から受付開始！！

※電話・メールでのお申込みはできません。スポーツプラスおおはる事務局までお越しください。

やさしいハタヨガ講座

一緒にヨガを楽しみましょう！

開催日 7月8日(月) 7月22日(月)
時間 14:30~15:30
参加費 会員 1,000円 非会員 1,200円
場所 スポーツセンター サブアリーナ
定員 20名



内容 丁寧に身体を動かし、深い呼吸に合わせて気持ち良く内面を観察していきます。講座が終わった後は、いつもより身軽な自分に出会えます。ヨガの経験、運動経験を一切問いません。体力に自信のない方やシニアの皆さんも安心してご参加いただけます。

講師 松下ヨガ学院指導者認定講師 IYCラジヨガ認定講師
杉浦 志帆 氏

《申込み・問合せ先》

スポーツプラスおおはる 大治町スポーツセンター内

TEL 052-217-6211

受付時間 月・木 9:00~17:00 / 日・火・金 9:00~12:00 休日 水・土・祝日の翌日