

明石発☆

ハワイヨガ教室開講!

ハワイヨガはすべての人のヨガです。

ゆっくりとした動作を取り入れることで新陳代謝を促し免疫力を高めるなどの効果が期待できます。美と健康を手に入れましょう。



【クラス】 ①呼吸ヨガ ②幼児とママパパの親子ルンルンヨガ

【対象】 ①18歳以上

②H24年4月2日～H26年4月1日生まれの幼児と保護者

【定員】 ①20人 ②10組(2人1組)

【開催日】 7月6日、13日、20日、27日、8月3日 水曜日 計5回

【場所】 明石中央体育会館 会議室1・2

【時間】 ①10:00～10:50 ②11:00～11:45

【受講料】 ①1人5,000円 ②2人1組5,000円 ※①②とも保険料込

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル1人1枚、動きやすい服装、飲み物

【申込方法】 電話にて受付 TEL: 078-936-6621

教室名・クラス①②・住所・氏名(ふりがな)年齢・性別・連絡先

【問合せ】 明石中央体育会館 Tel: 078-936-6621

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47



明石中央体育会館

明石中央体育会館

検索

