

ヨガの基礎が学べる ベーシックヨガ教室

健康寿命を延ばし、何歳になっても痛みのない動ける身体作りを、ヨガの基礎がしっかり学べるベーシックヨガで始めてみませんか。
通いやすい6回単位の教室です。

10/13 10/27 11/3
11/10 11/24 12/1

時 間 13:00～14:00

(月曜日全6回)

場 所 針ヶ谷コミュニティセンター 和室(2階)

定 員 12名

受講料 全6回 3,000円

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、
飲み物、スポーツタオル

講 師 羽下 やよひ氏

新座野火止公民館、三芳町総合体育館で人気の産後ヨガ講座をはじめ、各地でヨガ講師として活動中。やさしく優雅な指導に定評がある。
全米ヨガアライアンスRYT200のライセンス取得。都内在住。



お問合せ・お申込み

10月1日**14時**から電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

