

骨盤調整ヨガ

※1月より月曜日の開催となります。

実施日

1月(月) 25日

2月(月) 1日・8日・15日・22日

3月(月) 1日・8日・15日・22日

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

時間

20:15~21:00

場所

佐伯総合スポーツ公園 ミーティングルーム

参加費

500円/回(税・保険料込み)

講師

本田 みどり 先生



定員

10名

受付方法

教室開催日当日に佐伯総合スポーツ公園 受付にて参加料をお支払いください。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願いします。

また、参加当日は、体温を測り、マスクを着用してご来園ください。

よろしくお願いします。

準備物

運動ができる服装や室内用靴・飲み物・タオル

内容

肩甲骨と骨盤を中心に全身のほぐしを行っていきます。

ゆるやかな有酸素運動的な動き、または、マットで

ゆったりと・・・等。

身体も心もリフレッシュしましょう。

●お問い合わせ● 佐伯総合スポーツ公園 受付



0829-72-1601



<https://saekipark.hatsukaichi-sports.net/>