

1~3 月開講定期教室

リカバリーヨーガ

期 間 : 1月11日(水)~3月22日(水)

時 間 : 水曜日 11:15~12:15

場 所 : 2階グリーンフィットネスルーム

回 数 : 全11回

料 金 : 11,440円 税込 (一括前納制・全11回)

対 象 : 成人

定 員 : 10名

申込受付中

初めての方も
お気軽に
ご参加ください

講師 : Masami

こんな方におすすめ!!

- ★コロナの影響で運動不足、体の不調を感じる。
- ★産後のママに! 出産でダメージを受けた身体をケアしたい。
- ★年齢とともに体力低下を感じる。
- ★とにかく心身ともにリフレッシュしたい。
- ★いろいろリカバリー(回復)したいあなたに!!

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット(任意)
- ・ドリンク(水分補給用)
- ・外履き用のくつを入れる袋

コロナウイルス感染防止にご協力をお願いしています。

ご来館にあたり、検温・手指消毒、マスクの着用をお願いしております。

また館内では、大きな声でのご歓談はご遠慮ください。

予約・お問い合わせ : 栗山公園健康運動センター : 042-382-1001