

1~3 月開講定期教室

リカバリーヨガ

期 間：1月10日(水)~3月27日(水)
(3/20 祝日を除く)

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)

対 象：成人

定 員：15名

申込受付受付中



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!!



★開催日★

1月...1/10、1/17、1/24、1/31

2月...2/7、2/14、2/21、2/28

3月...3/6、3/13、3/27 (3/20 祝日を除く)

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)



予約・お問い合わせ: 栗山公園健康運動センター: 042-382-1001