

4～6月開講定期教室

リカバリーヨガ

期間：4月3日(水)～6月26日(水)

(5/1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12回

料金：14,520円 税込 (一括前納制)

対象：成人

定員：15名

申込受付受付中



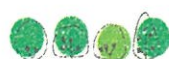
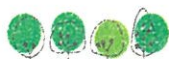
初めての方も
お気軽に
ご参加ください

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★

4月…4/3、4/10、4/17、4/24

5月…5/8、5/15、5/22、5/29 (5/2を除く)

6月…6/5、6/12、6/19、6/26

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