

呼吸ストレッチヨガ

ゆっくり深い呼吸を繰り返してヨガの動きをする事で
凝り固まった身体、心がリフレッシュ！
自分の身体と向き合って
気持ちいいポーズを探してみましょ
初めての方も大歓迎です！ インストラクター

佐藤 恵



日程	1月 17・24・31	2月 7・14	火曜日
時間	11:00~12:00 (60分)		
場所	蕨市民体育館 1階 武道場2(畳)		
定員	25名 (先着順)		
料金	全5回 1,500円 (当日1回参加は350円となります)		
担当	佐藤 恵		
受付	蕨市民体育館 1階 受付窓口		
備考	マスク着用・運動のできる服装をご用意ください。 小さいお子様を連れての教室参加はご遠慮ください。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。 急遽日程等変更になる場合がございます。		

※ お問い合わせ 蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611