

男性ヨガ& ストレッチ教室

男性限定の教室なので、初心者でも始めやすい！
お仕事帰りに気持ち良く体をほぐしませんか？



10 October

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

○教室開催日

時間 19:00~20:00

定員 20名(先着順)

場所 中央体育館 2F柔道場

受講料 2,800円(全4回分)

※受講料・申込書の記入は、10月8日(金)教室開講前に行いますので、少しお時間に余裕を持ってご来館ください。

対象 医師に運動を止められていない20歳以上の男性
(学生を除く)

内容 呼吸法・ヨガのポーズ・ストレッチ

持ち物 運動のできる服装・水分補給の飲み物・タオル
マスク・ヨガマットまたはバスタオル

9月3日(金) 10:30~

電話・窓口にて受付開始

※先着順、窓口優先、定員になり次第締め切ります。

問合せ・申込み

中央体育館 TEL054-255-1010

教室の詳細は

こちら 

