

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?

日 程 6月…25日

7月…2日・9日・16日

(全て金曜日)



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)

※受講料のお支払いは、6月20日(日)20時までに中央体育館窓口へお願いいたします。

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



6月1日(火) 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

こちらからも見られます 

