

姿勢改善&ほぐしヨガ

1月
2月
3月

新規
レッス
ンのご
案内

日々の癖で、背中や首・肩が固まりやすい方におすすめのクラスです。

ゆったりとした呼吸に合わせて全身をほぐし、
背骨をしなやかに動かしながら
“姿勢の土台”を整えていきます。

首・肩こり、腰の重だるさ、猫背が気になる方や
運動が苦手または久しぶりの方も安心して
ご参加いただけるクラスです。

《申込日》

町内在住の方：11月30日(日)

町外在住の方：12月4日(木)

《開催日》 毎週金曜日10回コース

1/9・16・23・30

2/6・13・20・27

3/6・27

《時間》 11時30分～12時20分

《金額》 3,500円

インストラクター

《YUMI先生》

