

体が硬い方に参加して欲しい

ヨガ教室



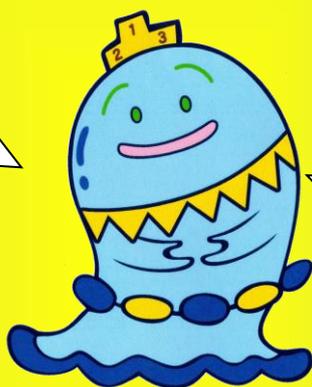
体験から 始めてみませんか？



こんな方におススメ。

- ① 体が硬い
- ② 運動が苦手
- ③ 筋トレは苦手

特に体が硬い方に行ってほしいプログラムがあります。柔らかくする事で体に様々な良い変化が現れるので是非参加してみましょう。



ヨガ教室とは

呼吸を意識しながら行う事で、自律神経を整え、冷え性・むくみ解消、肩こり、筋力向上などを目標に行います。

7月1日～受付開始

日時 8月21日28日(木)
10:30~11:30

料金 各1,100円(税込)

定員 各15名(最低進行 5名)

対象 18歳以上の方

その他詳細につきましては申込用紙をご確認ください。

常陸太田市温水プール
指定管理者
株式会社フロム常陸
TEL 0294-80-6556

