ヨガ

たのしくストレッチヨガ

曜　日：火曜日（第2･3･4)※変更あり
時　間：15:00 ～ 16:30
会　費：4,000円 / 月3回
入会金：1,000円

講 師
井手 千秋

講師コメント

中高年のための運動です。
難しいポーズはありません。
音楽のリズムにのって楽しく体を動かします。
心も身体もほぐれて気持ち良くいつの間にか元気に!!
無料体験あり。

連絡先
井手 千秋

TEL：
FAX：
携帯：090-8244-2788
Email：
chiakiide0629@gmail.com

生徒さんコメント

無理なポーズ・運動はなく、身体に気持ち良いです。
股関節痛がある私ですが教室終了時には足が軽くなっているのでとても良いと思います。

生徒さんコメント

音楽に合わせて様々なポーズをします。
運動した後のリラックスの時間がとても気持ちが良いです。