

10~12月開講定期教室

# リカバリーヨガ

期 間：10月2日(水)~12月18日(水)

(10/30、12/25を除く)

時 間：水曜日 11:15~12:15

場 所：2階グリーンフィットネスルーム

回 数：全11回

料 金：13,310円 税込 (一括前納制)

対 象：成人

定 員：15名

申込受付受付中



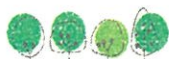
初めての方も  
お気軽に  
ご参加ください

講師: Masami



こんな方におすすめ!!

- ★コロナの影響で運動不足、体の不調を感じる。
- ★産後のママに! 出産でダメージを受けた身体をケアしたい。
- ★年齢とともに体力低下を感じる。
- ★とにかく心身ともにリフレッシュしたい。
- ★いろいろリカバリー(回復)したいあなたに!!



★開催日★

10月...10/2, 10/9, 10/16, 10/23 (10/30を除く)

11月...11/6, 11/13, 11/20, 11/27

12月...12/4, 12/11, 12/18 (12/25を除く)

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット(任意)
- ・ドリンク(水分補給用)



予約・お問い合わせ: 栗山公園健康運動センター: 042-382-1001