

1~3月開講定期教室

リカバリーヨーガ

期間：1月8日(水)~3月19日(水)
(2/5、3/26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10回

料金：12,100円 税込 (一括前納制)

対象：成人

定員：16名

申込受付中



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★

1月...1/8, 1/15, 1/22, 1/29

2月...2/12, 2/19, 2/26 (2/5を除く)

3月...3/5, 3/12, 3/19 (3/26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