

冬期ボディケアヨガ教室



(講師) 北 京子先生(日本ヨガ連盟認定指導員・健康運動指導士)

(内容) 日頃の生活習慣からの肩こりや腰痛などはありませんか？
血液循環を良くし、全身の筋肉を和らげ、身体の歪みを整えます。

(効果) 身体の歪みを取り、バランスを整える。

(会場) 南地区公民館 (甘呂町1321-1)

(日時)	金曜日・全10回・14時～15時30分(90分)					
開校予定日	月	日				都合により、日時、内容等を変更する場合があります。
	1月	8日	15日	29日	26日	
	2月	5日	12日	19日	26日	
	3月	5日	19日	26日		

受講料 9500円

申込先 (一社)彦根市スポーツ協会
住所 彦根市稲部町607-1 稲枝商工会館内
電話 (0749)30-9674
FAX (0749)30-9675
Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

申し込み締切: 12月14日(月曜日)