

冬期夜ヨガ教室



受講生募集中！
ヨガを体験してみませんか

(講師) 沢田喜久先生(エアロビクスインストラクター)

(内容) 様々なポーズをとることで全身をまんべんなくゆるめ、伸ばし、広げ、筋力アップを行います。

(効果) 筋肉の伸縮と深い呼吸により、リンパの流れ、血行が良くなり、ホルモンバランスや自律神経を整えることができます。精神状態の安定、身体のゆがみの調整につながります。

(会場) ひこね文化プラザ 第1リハーサル室

(日時) 水曜日・全10回・20時10分～21時10分(60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	6日	13日	20日	27日	
	2月	3日	17日	24日		
	3月	3日	10日	17日		

受講料 8700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)