

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12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。
	4月	28日				
	5月	12日	19日	26日		
	6月	2日	9日	30日		
	7月	7日	14日	21日	28日	
8月	4日					
受講料	9000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:3月29日(月曜日)