

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12回・14時～15時30分(90分)

開 校 予 定 日	月	日			
	4月	29日			
	5月	6日	13日	20日	27日
	6月	3日	10日	17日	24日
	7月	1日	8日	15日	

都合により、日時、内容等を変更する場合があります。

受講料 12000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: 4月8日(金曜日)