

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。
	8月	24日					
	9月	21日					
	10月	5日	12日	19日			
	11月	2日	9日	16日	23日	30日	
12月	7日	14日					
受講料	9,000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:8月8日(月曜日)