

立位のヨガ

～脚の力を感じ養うことを目的としたヨガ～

男性の方も
大歓迎です!!

日時:11月10日(日)10:00～11:15

対象:市内在住在勤の一般成人男女

内容:立位のポーズを中心に行います。身体の中でも大きな筋肉である脚の筋肉を刺激することで、基礎代謝アップ・血流アップによるむくみ解消
冷え性の改善・転倒しにくい身体作りを目指します。

場所:海洋センター アリーナ

定員:30人(申込順)

参加費:500円

持ち物:タオル・飲み物・ヨガマット(貸出も可)

動きやすい服装・5本指ソックス(お持ちの方)

申込:10月15日(火)～11月6日(水)9時～17時まで(平日のみ)

電話または直接 海洋センター

講師

小川 良子 先生

フィットネスインストラクター

問い合わせ: NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会
(TEL:277-5199)

