

からだをほぐす ソフトヨガ体験講座

ゆっくりと呼吸法を取り入れながら「ほぐし」に重点を置くのがソフトヨガです。腰痛予防、肩こり予防、骨盤矯正、不眠、血圧の安定などの改善も期待できます。ゆったりと動きやすいかっこうで参加してください。

12月20日(金) 10時30分～12時

場 所：生活クラブ生協本部 2 階 A室

(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講 師：村上 薫 さん (NPO法人国際ヨガ協会の指導者として活動中)

参加費：1200 円 (当NPO法人個人正会員は 1000 円)

定 員：20 名

ヨガマットか大きめのバスタオル、タオルをご持参ください。

時計、指輪、メガネなどははずします。

大人の学校からのお願い...キャンセル待ちの方や材料の準備の都合があります。お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください



主催 NPO法人 大人の学校

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp

