

ヨガイベント★ ～入門編～

一度はやってみたかった！！体にはいいみたいだけど・・・

体が硬いからできないんじゃないかしら

そんなことはありません！！

ゆったり体を伸ばして、伸びたり、響いたりしているのを感じるだけ
今回は、初めての方でもわかりやすいシンプルなポーズを用意しています
少しずつ体を動かすところから始めてみませんか？

日時 平成21年8月1日(土)
10:30～12:00 90分間

場所 水夢館スタジオ

対象 16歳以上
ヨガ未経験者・初心者・水夢館マスター会員も参加可能です。

申込 一般 7月1日(水)～31日(金)まで
会員 7月21日(火)～31日(金)まで
水夢館受付・電話、またはメールにて申込

定員 15名

受講料 一般 1500円
会員 1000円
※水夢館券売機にて現金でお支払ください。
※他施設使用料300円がかかります。

講師 伊藤 奈々

