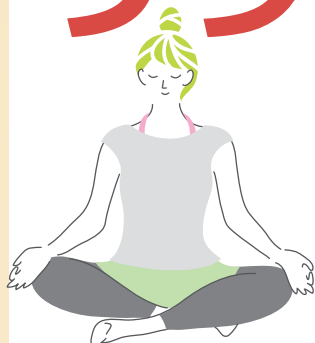


癒しの

リラックスヨガ教室



ヨガが初めての方でも安心して始められるヨガ教室です。
ヨガの呼吸とポーズで心もからだもスッキリ。
やさしくからだをほぐし、自分をいたわりましょう。

日時

毎週火曜日 19:30～20:30

場所

三国体育館 講義室

対象

一般

料金

1回 500円 (チケット制 2000円/5000円)

持ち物

ヨガマット、飲み物、タオル

できる範囲で
無理なくのびのび



吸って～吐いて～
深い呼吸でリラックス



年齢関係なく
どなたでも



ヨガ講師：まきのえり

(公財) 坂井市スポーツ協会
三国支所 (三国体育館)

お申込み・お問合せはお電話で！！

Tel. 82-4686



スポーツくじ
BIG

(公財) 坂井市スポーツ協会 HP
スポーツ教室の情報はこちらから