

2024年度下期 新講座



ステップアップ

ハタヨガ教室



色々と運動はやってみたけれど、身につかなかった方へ。
健康寿命を延ばし、何歳になっても痛みのない動ける身体作りを、
基本のポーズがしっかり学べるハタヨガで始めてみませんか。

9/23 9/30 10/7 10/14

10/28 11/4 (月曜日全6回)

時間 13:00~14:00

場所 針ヶ谷コミュニティセンター 和室(2階)

定員 12名

受講料 全6回 3,000円

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、
飲み物、スポーツタオル

講師 羽下 やよひ氏

新座野火止公民館、三芳町総合体育館で人気の産後ヨガ講座をはじめ、各地でヨガ講師として活動中。やさしく優雅な指導に定評がある。

全米ヨガアライアンスRYT200のライセンス取得。都内在住。



お問合せ・お申込み 9月1日(日)12時から電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

