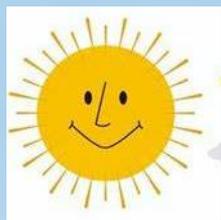


2024年度下期 新講座



ステップアップ



ハタヨガ教室

色々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。

11/11 11/25 12/2 12/9
12/23 1/6 1/13

時間 13:00~14:00

(月曜日全7回)

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7回 3,500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 11月1日(金)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/>

