

リラックス ヨガ

土曜クラス



呼吸法を中心としたヨガを通じて、心と体を整えませんか？ヨガはストレスの解消や肉体の疲れを和らげ、心のコントロールを上手にするのに役立ちます。

ヨガが初めての方や、身体が硬い方でも安心してご参加いただけます。どうぞ、“リフレッシュ”しに来てください。

11/ 9・30

12/14・28

(土曜日・全4回)

時間 12:15～13:15

場所 4階 ホール

参加費 11月：1,700円(2回分)

12月：1,700円(2回分)

※参加費は、堺市青少年センター受付にて、事前にお支払いください。

クレジットカード、各種電子決済も可能です。

※途中参加も可能です。お問い合わせください。

※見学・体験をご希望の方は、お問い合わせください。

定員 30名

対象 高校生以上

持ち物 ヨガマット

(初心者の方にはマットの貸し出しも行ってあります。)

動きやすい服装

(ヨガの動きに適した、快適で柔軟な服装をお選びください。)

汗拭きタオル

(運動中にかく汗を拭くためのタオルをお持ちください。)

水分補給飲料

(運動中の水分補給はとても重要です。ご自身の水分補給飲料をお持ち下さい。)

講師 西山雅美

申込み 電話・来館・QRコードにて受付



— 次回予告 — 冬講座 1月 2月 3月

初めての方も安心して
ご参加いただけるよう、
丁寧にサポートいたします。
皆様のご参加を
心よりお待ちしております。



— 問い合わせ・申し込み先 —

堺市立青少年センター TEL. 072-229-5120

〒590-0930

堺市堺区柳之町西1-3-19 ☑sakai_youthcenter@nem-shiteikanri.jp

<https://www.nemshiteikanri.jp/shisetsu/sakai/youthcenter>



ホームページ