

リラックス ヨガ

水曜クラス

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。



2024年

11/6・13・20・27

12/4・11・18・25 (水曜日・全8回)

時間 13:00～14:00

場所 2階 クラフトルーム

参加費 11月: 3,400円(4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。
12月: 3,400円(4回分) ※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。

対象 高校生以上

定員 30名

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おります。)
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