

TIME FOR YOGA



クラシカルヨガ教室

講師：高橋みっこ

6-7月毎週木曜日 13:00-14:00

定員10名事前申込必要

会場：西川体育センター

【主催 西川スポーツフィールド運営グループ】

クラシカルヨガ教室

メニュー

- ① マントラ、ヨガポーズ、リラクゼーションストレッチ、呼吸法
(効果：体力向上、柔軟性UP)
- ② ヨガポーズ (効果：体幹、バランス)
- ③ 瞑想

[期間] 2024年6月から7月の2ヶ月間
毎週木曜日*6/20除く

[時間] 13:00-14:00

[場所] 西川体育センター
新潟市西蒲区川崎1-1

[定員] 10名

[申込先] 西川体育センター0256-88-7383
9:00-21:00(毎週火曜休館日)

[対象] どなたでも*初心者も大歓迎
身体が硬くても大丈夫です!

[料金] 1人1回500円*保険料含む

[持ち物] 飲み物、タオル、ヨガマット

[服装] 動きやすい格好

講師：高橋みつこプロフィール

新潟市内のスポーツクラブでヨガクラスを担当
退職後フリーへ

自宅サロンや新潟県内の施設で身体と心のバランスを
整えるヨガをお伝えしています