

グループセッション

# 健康ヨガ教室

## 参加者募集中!

やさしいヨガのポーズで呼吸と身体を整えていくクラスです。  
初めての方でも安心してご参加いただける内容です。  
又、アクアビクスの準備体操としてもご活用ください。

≡ 日程 ≡ **1月と3月の月曜日**

**9:30~10:15**

**1/6・13、 3/3・10・24**

**【全5回】**

≡ 定員 ≡ **20名**

≡ 講師 ≡

≡ 参加費 ≡

**高橋 志保子**

1回券 **1,100円**(税込)

4回券 **4,180円**(税込)



<プロフィール>

全米ヨガRYT200修了

介護予防運動指導員

MIZUNOアクアリーダー

≡ その他 ≡

受付にてお申込み書のご記入、ご入金をお願いいたします。

キャンセルによる返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

千葉県国際総合水泳場