



初心者向け講座（全3回）

リングde ヨガストレッチ

ほぐす（筋膜リリース）・より伸ばす（ストレッチ）、よりひきしめる（体幹ストレッチ）をサポートする、ウェーブストレッチリングを使ったエクササイズにより、しなやかな体と心を作ります。

身体が硬い方や運動に慣れていない方でも、楽しく受けられる初心者向け講座です。

日 時

第1回 9月6日(木)

第2回 9月13日(木)

第3回 9月20日(木)

13:30～15:00



講師：内山恵美氏



整体・ヨガインストラクター、ウェーブストレッチアドバンストレーナーとして活躍されています。

【場 所】 もりんぴあこうづ 3階 スタジオ 2

【参加費】 1,500 円(3回分)

【定 員】 10名(申込先着順)

【持ち物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

◆申込方法◆

参加費を添えて直接インフォメーションカウンターへお申込みください。

※参加費納入後、講座期間途中での一部休学または初回から数回目の受講で辞退された場合、参加費の返還は出来かねますのでご了承ください。

もりんぴあ
|||||こうづ
Morinpia Kozu

■主催・申込み・問合せ先

公津の杜コミュニティセンター 成田市公津の杜4町目8番地

電話▶0476-27-5252 FAX▶0476-27-5353 E-mail▶info-kozu@morinpiakozu.jp