

おとなヨガ

年齢を気にせず様々な世代の方にご参加頂けます
難しいポーズは厳しいから…、膝や腰が痛いからできない…と
あきらめてしまう方におすすめです。
自分のペースで無理なくできます。



日付：1月31日（金）

時間：13：30～14：30（受付 13：15～）

場所：ふらっとパル茅ヶ崎 茅ヶ崎駅北口徒歩4分
（茅ヶ崎市新栄町8-5 山藤ビル1階）

参加費：500円

持ち物：飲み物 タオル

ヨガマット又は大きなバスタオル

動きやすい服装でお越し下さい

■次回の予定■
2月18日（火）

※お子さまづれ不可

お申込・問合せ ふらっとパル茅ヶ崎 お電話、メールにてお申込下さい
メールでのお申込は、件名に1月31日 おとなヨガ
本文にお名前と連絡先電話をお願いします。

電話：0467-81-5247（受付時間 月～金 9:00～17:00）

E-mail: furattopal-chigasaki@pal.or.jp

主催：NPO 法人セカンドリーグ神奈川

講師 加山裕子

IHTA 認定ヨガインストラクター・日本メディカル・レガメント協会 産後ハタ・ヨガインストラクター

AEA Jアロマセラピーアドバイザー

