

やさしい骨盤ヨガ教室

受講生募集

講師：松井りさ先生

開催日 3月9日（土）、16日（土）、
23日（土）、30日（土）【全4回】

時間 13時30分～14時30分（60分）

場所 青山記念武道館 小道場

受講料 2000円（スポーツ保険込）

定員 20名（先着順）

対象 一般

服装 体操が出来る服装

持ち物 ブランケット・水筒（水分）・
ヨガマット類（なければバスタオル）

お申し込み 令和6年2月27日（火）9時～窓口か電話にて

全身の要になる骨盤を中心に、身体の調整をしていくやさしいヨガの動きです。初心者の方大歓迎。男性にも効果的です。

※納入された受講料は返金できません

※受講料は講習初日にお支払い頂きます

お問い合わせ
青山記念武道館

TEL 0569-24-0666
指定管理者 三幸株式会社

