



初心者向けで
無理なく
ストレッチ♪
集まれ
ヨガビギナー！

下半身まわりの柔軟性をUP！
足腰のしなやかさを強くします

ビギナーヨガ教室
骨盤矯正体操教室
無料体験開催！



日時 5/4(日) 【骨盤矯正体操】 15:00~16:00
【ビギナーヨガ】 16:15~17:15

料金 無料

定員 各7名

場所 TAC葛岡ウォーターパーク

持ち物 動きやすい服装、内履き(スリッパ可)

お申込み 4/13(日)10時~先着 電話:022-277-8598

内容

簡単なヨガのポーズへの導入や、骨盤まわりの柔軟性をアップする運動など
どなたでも参加しやすいプログラムです。

講師 山田先生

※社内報告用に、教室の実施風景を撮影させていただきます