

ベーシック ヨガ

運動強度

2

今月の
アプローチ箇所

下半身

太陽礼拝やヨガの基本のポーズも行いますのではじめての方でもお気軽にご参加できます。
今月は下半身の引き締めをメインにレッスンを行います♪

マスクを
着用の上
お越し
ください！

▶ 日時



11/16
(月)

10:00~11:00
(1時間)

11/5
(木)

19:30~20:30
(1時間)

▶ 料金

1回 **1,600円** (税込)

▶ 持ち物

動きやすい服装、タオル、ドリンク ※上履きは必要ありません
(ヨガマットの準備はありますが、お持ちの方はご持参ください)

▶ 定員

15名
(18歳以上男女対象)

▶ 会場

**郡山しんきん開成山プール
2F会議室**

※お着替え・荷物置きにプール更衣
室利用可能！

講師 **大竹 沙紀** 先生

星空ヨガヒーリングナビゲーター
一般社団法人国際ホリスティックセラピー協会
公認ヨガインストラクター



お問合せ

お申込は受付窓口まで♪

郡山しんきん開成山プール 指定管理者：日本水泳振興会・三菱電機ビルテクノサービス共同事業体

〒963-8851 郡山市開成一丁目5番12号

☎024-926-0450