

カラダと心を整え【美白人】な人になる

カラダ美白人塾



ヨガ、フラフープを中心とした運動で腹筋や骨盤底筋を鍛え日常動作を楽にする。
「今」の自分の身体を整え、ご一緒にカラダ美白人(自分らしく美しい)になりましょう!

月2回/第2・第4火曜日

2024年

7/9・23, 8/27, 9/10・24,
10/8・22, 11/12・26,
12/10・24 8/13は休講

時間 10:00~11:30(90分)
場所 浜松市武道館 会議室
料金 1回 1,000円
対象 18歳以上の方(定員15名)
持ち物 ヨガマット(バスタオル)、
飲料水、タオル、運動靴



講師

余川千津子(チャンパカ)

*シニアヨガインストラクター
*リフレッシュエクササイズKAZEprepインストラクター
*JCCA認定ひめトレ®インストラクター

お問い合わせ・お申込み

浜松市武道館へ、ご来館、お電話で直接お申し込みください。

浜松市武道館

TEL:053-456-0314

FAX:053-456-0552

432-8045

浜松市中央区西浅田2-3-1