

指定管理者 三幸株式会社

浜松市武道館主催

癒しのヨガ教室

開催日

7/4・11・18・25

8/1・8・22・29

9/5・12・19・26

8/15は休講

季節に合わせたヨガのポーズや呼吸法を行い、体を動かすことで体の歪みを直したり、自律神経を整えることができる教室です



毎週木曜日

10:00~11:30

浜松市武道館 道場



■料金: 3か月 ¥6,000円

(欠席による返金はありません。ご了承ください。)

■募集人数: 50名

■対象: 18歳以上の方

■講師: 福村 和美 (ハートスピリッツ専属インストラクター)

■申込方法: 直接施設にてお申込み

■持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、飲料水、タオル
ヨガマットレンタル有(200円)

お問い合わせ

浜松市武道館

TEL: 053-456-0314

FAX: 053-456-0552

