

瀬戸内市スポーツ協会主催

ヨガ教室

日時：令和5年10月～12月
毎週木曜日13：00～14：00

場所：邑久B&G海洋センター

講師：YASUKO (teamAIR)

参加費：500円

準備物：タオル、飲み物

住所：〒701-4216

瀬戸内市邑久町下山田1711-3

電話：0869-22-2211

※スケジュールは裏面に載せています
ご確認ください



ゆっくりと体をほぐしながら、セルフマッサージや自立神経を整えるポーズを中心に行い、ストレス解消していきます。
ヨガ初心者の方も安心してご参加いただけます。

講師：YASUKO
(teamAIR)

スケジュール

毎週木曜日 13:00~14:00 (全12回)

10月 5日・12日・19日・26日

11月 2日・9日・16日・30日

12月 7日・14日・21日・28日

