館山運動公園健康教室

イスでヨガ&ストレッチ

designed by freepik.com
背景テクスチャ by usuzurfstack 出典 freepik

◆ 膝や腰などの痛みや筋力の低下で思うように運動ができていない方にも、イスに座ってできるヨガとストレッチで無理なく運動ができます。また、ヨガの深い呼吸を行うことでリラックスの効果も得られます。

日時

毎週火曜日・金曜日

10:30~11:30 (60 分)　定員 **25** 名

会場

館山運動公園 2 階
研修会議室

料金

¥600(税込) / 1 回

※保険料は含まれておりません。

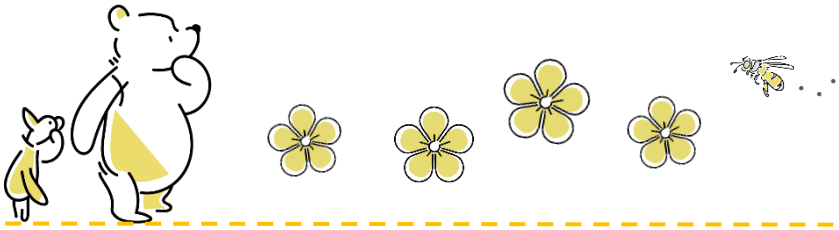
持ち物

・飲料水　・タオル
・ヨガマット(貸出可)

講師

SAYAKA 先生

健康運動指導士/日本フィットネスヨガ教会指導者養成コース修了/FTP マットピラティスインストラクター/バギーエクササイズインストラクター/親子ピラティスインストラクター



お申込み
お問合せ

☎0470-28-1340　館山運動公園管理事務所

〒294-0224　千葉県館山市藤原 300　http://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/