

リラックスヨガ教室

講師 田口 啓子 先生

心も体も
リラックス

7/18 (土) 13:00～電話受付開始

開催日時

8/ 4 8/18 9/ 1
9/15 9/29 10/ 6
10/20 11/17

火曜日／全8回／13:30～15:00

受講料

3,500円

事前に徴収します

定 員

15人

リラックスヨガとは

リラックスヨガは、ゆったりとした呼吸とやさしい動きを中心に、心と体の緊張をほどいていきます。初心者の方や運動が苦手な方でも安心して参加できるポーズを中心に行います。

ナルセグループ伊勢崎市民プラザ

伊勢崎市富塚町220-13

TEL 0270-32-9488

受付時間9:00～17:00

電話のみ先着順

1通話1人分

2人目以降は

再度お電話

にて承ります

▼HPはこちら

