

⑤ 親子リフレッシュ YOGA【事前申込】

(企画概要)

ベーシックヨガとリラックスヨガを MIX させた初心者向けのヨガを実施。
体が硬い人、やわらかい人関係なく無理せず、ご自分の体の状態と向き合うためのヨガになります。
全身をまんべんなく動かすので、心と体もスッキリ！
ぜひ、お気軽にご参加ください！

1. 主 管 メディカルフィットネス WINS
2. 講 師 メディカルフィットネス WINS 摩嶋 晶
3. 会 場 キリンビバレッジ周南総合スポーツセンター 講座室
4. 時 間 ①10:30~11:30 ②11:45~12:45 ③13:00~14:00
5. 内 容 ベーシックヨガとリラックスヨガを MIX させた初心者向けのヨガを実施
6. 対 象 小学校高学年以上
7. 定 員 各10名
8. 持 ち 物 水分・タオル・運動できる格好・ヨガマット (貸出有)

