

令和4年4月より前期10回コース・後期10回コースとなります！

後期

リフレッシュヨガエクササイズ

ストレスによる緊張をほぐすことで、血流が良くなり、歪みの改善につながります。

「気持ちいい」と感じる程度に無理せず行うことで身体」の不調を整えます。

心身ともにリラックスしながらゆっくり筋肉を伸ばしていくクラスです。

はじめての方もお気軽にご参加ください。

☆ヨガマット又はバスタオルが必要です。

☆インストラクター紹介☆ 原田 美幸 エルグ専属トレーナー リトモス・ポルドブラオフィシャルトレーナー

☆☆後期日程☆☆

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
9/8(木)	9/15(木)	9/22(木)	9/29(木)	10/6(木)	10/13(木)	10/27(木)	11/10(木)	11/24(木)	12/8(木)

☆場所:吉田文化体育センター ☆時間:11:00~12:00 ☆料金:無料

☆申込:吉田文化体育センター直接又はお電話にてお申込みください

☎099-294-4477