

癒しのヨガ

酒田市体育協会×癒やしサロン

初心者、シニア世代まで大歓迎！

1期 4月7日～7月28日 19時～20時

(基本的に毎週水曜日、水曜以外有り)

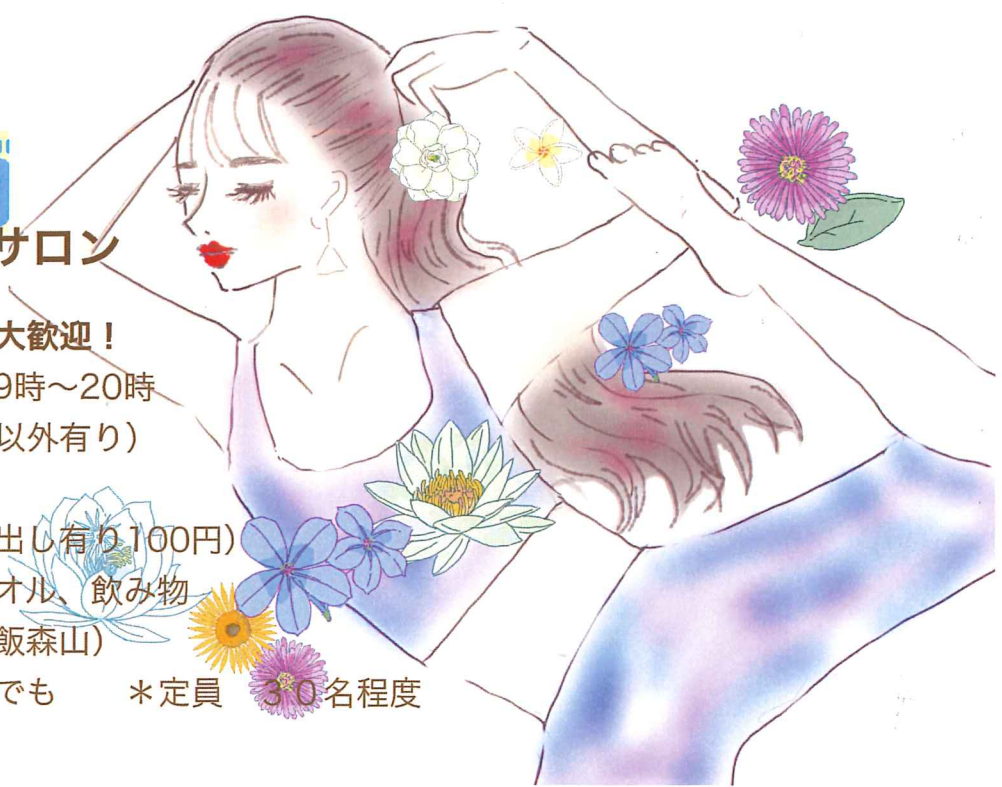
*費用 1回500円

*持ち物 ヨガマット (貸し出し有り100円)

長めのフェイスタオル、飲み物

*場所 国体記念体育館 (飯森山)

*対象 中学生以上どなたでも *定員 30名程度



4月

- 7日 (水) ベーシックヨガ
- 14日 (水) 肩こり腰痛改善ヨガ
- 21日 (水) 体幹アップ月礼拝
- 28日 (水) ベーシックヨガ

5月

- 6日 (木) ベーシックヨガ
- 12日 (水) 肩こり腰痛改善ヨガ
- 19日 (水) 体幹アップ月礼拝
- 26日 (水) ベーシックヨガ

6月

- 2日 (水) ベーシックヨガ
- 9日 (水) 肩こり腰痛改善ヨガ
- 16日 (水) 体幹アップ月礼拝
- 23日 (水) ベーシックヨガ
- 30日 (水) 体幹アップ月礼拝

7月

- 7日 (水) ベーシックヨガ
- 14日 (水) 肩こり腰痛改善ヨガ
- 21日 (水) 体幹アップ月礼拝
- 28日 (水) ベーシックヨガ

●印は高橋、●印は石川の担当予定日
となります。

講師：高橋沙織

石川未来 (癒やしサロン共同)

※IHTA認定インストラクター

【お申し込み・お問い合わせ】

(公財) 酒田市体育協会事務局

電話 0234-31-5539

平日 10:00～16:00

