

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！

2期 8月4日～11月24日 19時～20時

(基本的に毎週水曜日、水曜以外有り)

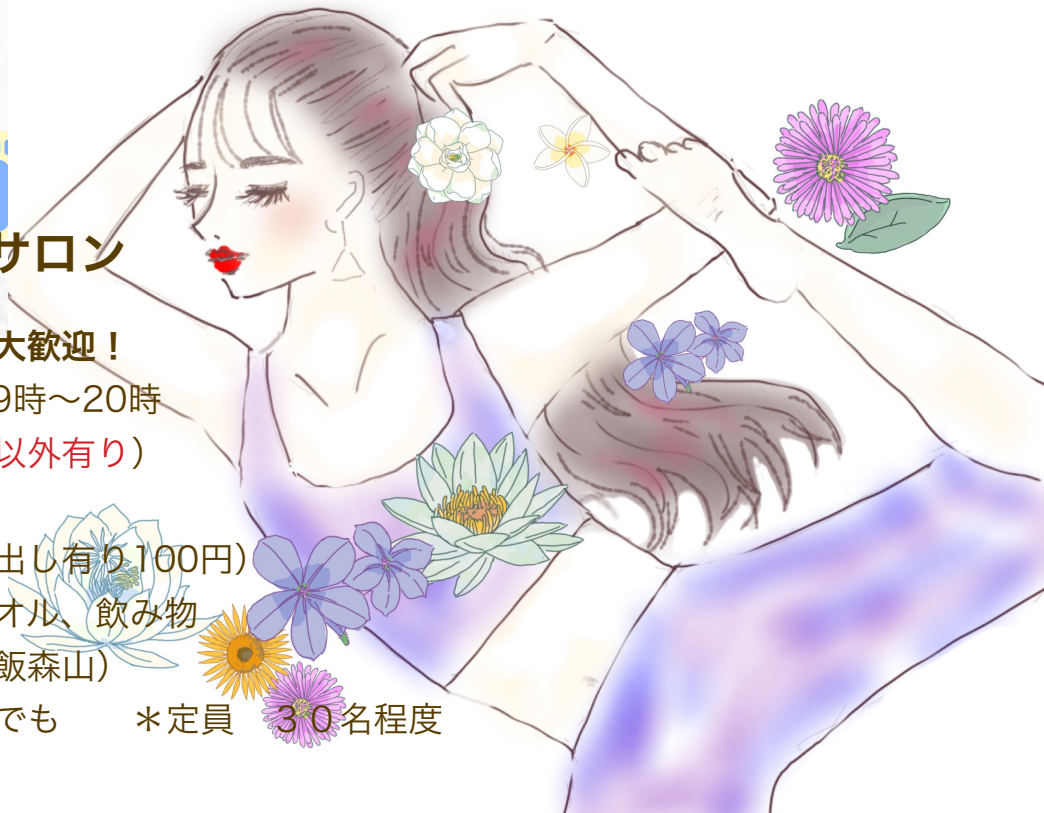
＊費用 1回500円

＊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



8月

- 4日 (水) ベーシックヨガ
- 11日 (水) 肩こり腰痛改善ヨガ
- 18日 (水) 体幹アップ月礼拝
- 26日 (木) ベーシックヨガ



9月

- 8日 (水) ベーシックヨガ
- 15日 (水) 肩こり腰痛改善ヨガ
- 29日 (水) 体幹アップ月礼拝



10月

- 6日 (水) ベーシックヨガ
- 16日 (土) 肩こり腰痛改善ヨガ
- 27日 (水) 体幹アップ月礼拝



11月

- 3日 (水) ベーシックヨガ
- 10日 (水) 肩こり腰痛改善ヨガ
- 17日 (水) 体幹アップ月礼拝
- 24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



