

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

(社)日本おしゃべり体操協会



ヨガで元気に!



インストラクター
田村まみ
おみ保姫



ヨガ

参加者のお声

- 普段、肩こりがひどいのですが、とてもリラックス出来てほぐれました。
- 年代を超えたお友達ができたのが嬉しいです。
- 初めてのヨガ、、、体のかたい私はどこまで出来るのか少し不安でしたが、とても楽しく過ごすことができました。
- レッスン後には体がポカポカしてきて、あたたまったのが実感できました。
- 「呼吸を整える」など、やる機会がなかったのでまた参加したいです。
- もう心も体も晴れ晴れ!
ゆっくりしている心に少しビックリ♡



初心者、体の硬い方歓迎!

活動場所	プラザノース内 第1・2・3和室 他
活動日時	日曜日 9:15~10:15 木曜日 10:30~11:45 クラス
会員数	25名
会員要件	ヨガをやりたい方、明るく和やかな方 体が硬い方、初心者歓迎
会費	月4回で 3200円 (体験あり)
お問い合わせ	担当者名: 田村 電話番号: 080-1244-4363 (教室携帯)

持ち物

- 動きやすい服装
- 水分
- 汗ふきタオル
- ③ レンタルヨガマット
ごさいま。

お申し込みメール

happyhappy@
email.plaza.or.jpお名前、参加希望日
明記の上お申し込み
下さい♡

ホームページ

<https://happyhappyculture.jimdo.com/>