

ビギナーヨガ

セルフコンディショニング

毎週火曜 13時30分～14時30分

毎週火曜 14時30分～15時30分

初心者の方でもヨガに親しめるようなクラスです。ヨガの中でも難易度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、身体のコリやハリを軽減していきますよ！！

ご自身の身体、人任せにしませんか？専用のツールを使ってほぐして緩めて、整えていきます。身体の癖、使い方を勉強しながら、姿勢改善、腰痛膝痛予防を目指しましょう！

講師：山崎インストラクター
場所：日南市多目的体育館
料金：1回700円
定員：各回15名程度
連絡先：多目的体育館
☎ 0987-22-5050



日南市体育施設 指定管理者：TJグループ