

男のヨガ教室

～メンズヨガ第一章～

“ヨガ男子”という言葉も登場するほど、今、ヨガをする男性が増えています。今回は、「体が硬いから」「女性が多そう……」と二の足を踏んでいる方のために男性限定のヨガイベントを開催いたします。

ぜひ、ご参加お待ちしております!!

日時:11月9日(土)

13時30分～14時30分

場所:浦和西体育館 2階フロア

参加費:800円(保険代含む)

※中学生～高校生までは500円(※学生証必須)

対象:中学生～大人の方まで(男性のみ)

定員:先着18名

服装・持ち物:動きやすい格好、ドリンク、タオル、

ヨガマット(※お持ちの方)

講師:遠藤 巡先生

(浦和西体育館自主事業・ヨガ教室も担当していただいています)

内容:男性に合わせた体幹寄りのヨガ

申し込み・お問い合わせ:浦和西体育館窓口

またはお電話にて 048-855-4541