

# 男のヨガ教室

## ～メンズヨガ第四章～



集中力UP  
ストレス発散  
肩こり・腰痛  
運動不足  
ダイエット  
柔軟

【開催日時】2020年11月14日(土)13時30分～14時30分  
(受付13時10分～)

【場所】浦和西体育館 2階卓球室

【対象】中学生～大人の方まで(男性限定)

【参加費】800円(保険代含む) ※中高生は学生証提示で500円

【定員】先着15名

【服装・持ち物】動きやすい格好、ドリンク、タオル  
マスク(※レッスン時以外)、ヨガマット(※お持ちの方)

【講師】遠藤 巡先生

【内容】参加者のレベルに合わせてヨガの基本から体幹、  
ストレッチを取り入れた内容。幅広い年齢層・初心者の方でも  
安心してご参加いただけます！

※コロナ対策を実施した上で開催します

【申込み・問い合わせ】

浦和西体育館窓口またはお電話にてお申し込みください  
(048-855-4541)