



男のヨガ教室 ～メンズヨガ第五章～

集中力UP ダイエット ストレス発散
肩こり・腰痛 柔軟 運動不足

【開催日時】2020年12月19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)