

リラックスヨガ 体験会



根岸先生

皆さんと同じ空間で同じ時間を過ごせることを
楽しみにしています。

内容 (先生より)	呼吸に合わせて、身体を気持ち良く動かし、心と身体をつなげます。初心者の方、身体が硬い方にもオススメです。心と身体、共に癒し、リラックスしましょう！	
日程	4月4日（火）、4月18日（火）	
時間	19時00分～20時00分	60分
場所	熊谷運動公園アクアピア 2階フロースタジオ	
対象	中学生以上	
定員	18名程 ※先着順	
料金	無料	
持ち物	ヨガマット、動きやすい格好、飲み物	
受付	屋内プール事務所にて申込み 窓口、電話での申込みとなります	
備考	アクアピア（プール、トレーニングルーム）を 使用する場合、別途で施設使用料をお支払下さい	