

手稲コミセンカレッジ 2024

椅子ヨガ講座

「椅子に座って行うヨガ」で脚や腰に負担をかけずに運動不足を解消しませんか？姿勢美人を目指しましょう！

月3回の3ヶ月連続講座なので、春から新しい事を始めたい方は是非。

*日 時: 5/13~7/22 毎週月曜日の全9回

*時 間: 10:30~11:30

*場 所: 1階 多目的ルーム

*定 員: 10名(先着順)

*受講料: 3,600円(1回400円×9回)

*申 込: 4/15(月)~4/26(金)

午前10時~(窓口 又は 電話)

受講料は4/26(金)までに事務室にお支払いください。

受付後の返金はできません。

*講 師: 加藤 ひろみ 先生(PURIFY YOGA サークル代表)

*持 ち 物: タオル・水分補給用飲み物
(水またはスポーツドリンク)

動きやすい服装でお越しください。

<問合せ> 手稲コミュニティセンター
(手稲区手稲本町3条1丁目3-41) 電話 681-2133

※来館の際は公共交通機関をご利用下さい。

