

講座型 教室のお知らせ



からだをほぐし、心もほぐすヨガ フィットネス！
いつまでも元気で自分の人生を楽しむために！
身体がカタイ方も、男性も・・・
どなたにでも受けてもらいたいプログラムです♪

☆毎週、同じ時間・指導者につくことによって、様々な気づきがあります。
瞑想では自分自身の心の声・体の声を聞いて新たな自分発見！
ヨガの後はスッキリとする方が多いですよ！
脂肪燃焼やシェイプアップ、骨盤矯正などにも効果的です♪



会場 伊達市 武道館 第2格技場(伊達市末永町39番地8)口

期間 平成30年 6月15日・22日・7月6日・13日・20日・27日、8月3日・10日全8回
※期間内金曜日開催(6/29はありません)

時間 11:00～12:00(60分)

指導者 加藤 さよこ口

参加料 受講料4,000円(消費税込)・保険料530円
(初回目までに温水プール受付でお支払いください)

マインドフルネスで
イキイキ元気☆

※追加(途中)申込は、1回500円×残回数が受講料となります。口

※6/15前日まではキャンセルを認めます口 (お客様のご都合での途中キャンセル不可)

定員 30名(申込先着順となります)

持ち物 運動しやすい服装・飲み物(水)・タオル・ヨガマット(又は大きめのバスタオル)

申込方法 お電話もしくは伊達市総合体育館内温水プール受付に直接お越しください。

申込先 株式会社道南スコーレ 伊達事業所(伊達市総合体育館内温水プール)

伊達市温水プールトレーニング室 0142-25-8300 担当:布野(ふの)

