

体幹ヨガ教室

毎週木曜日 18:45~19:45



担当：藤岡 千絵

【教室内容】

体の幹となる体幹を呼吸と共に意識していきます。体幹が安定することでヨガのポーズが取りやすくなり、全身に呼吸がより深まっていきます。

【教室のおすすめポイント】

体を引き締めたい人、姿勢を良くしたい人、心を落ち着かせたい人におすすめです。

●開催日時：2019年1月～3月

毎週木曜日 18:45～19:45 全11回コース

●受付期間

①宗像市内新規の人：2018年12月 6日（木）～

②宗像市内継続の人：2018年12月26日（水）～

※宗像市外の方は教室開始日以降の申込になります。

定員に達するまで受付可

●実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B

●参加費：500円/回※前納一括支払いのみ
5,500円（税込み・保険料込）

●定員：20人



【申し込みについて】

※受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。（電話受付可）

※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

※お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

※教室参加後の返金は致しかねますのでご了承ください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター（宗像市民体育館内）

TEL0940-72-1112【営業時間 9:00～17:00】

※日曜日・月曜日は休館（月曜日が祝日の場合は翌平日）