

やさしい



アシュタンガ ヨガ

平成30年 1月 19日・26日

2月 2日・9日・16日・23日

3月 2日・9日 金曜日 全8回

午前11時00分 ~ 午後12時20分

対象：一般 60名

会場：秦野市総合体育館 第2武道場

受講料：3,000円



講師 菊田 敬祐 先生

～アシュタンガヨガとは～

決められたポーズを決められた順番で行い、そのポーズは途切れることなく構成されているため、かなりの運動量になります。

ちょっとキツめのヨガですが、初めての方でもできるようにアレンジして頂きました。

女性だけではなく男性にもおすすめですよ！！

受付期間：12月13日(水)～19日(火) 抽選日 20日

お申込みは 秦野市スポーツ協会へ お電話(☎0463-84-3376)
又は ホームページ www.hadano-sports.comからメールでお申込み下さい。