

# 大人初心者ヨガ教室

☆☆☆☆☆

参加者募集

☆☆☆☆☆

ヨガとは、呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ

心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得る健康法です。

健康増進、デトックス効果、体幹トレーニング効果もあります。

日時

2月8日～3月15日<毎週水曜日>

午前10:30～11:20 全6回

場所

あずまウォーターランド 2Fトレーニングルーム

対象

18歳以上の伊勢崎市内在住・在勤・在学者

定員

10名

受講料

無料 ※ただし施設使用料は要 1回150円

申込先

下記日程の15分間のうちに、  
あずまウォーターランドへ直接お越しください。

場所：あずまウォーターランド内ロビー

**2月1日(水)14:00～15分間受付**(抽選札をお渡しします)

注) 抽選場所・方法はコロナ感染状況により、変更になる場合があります。

※定員を超えた場合、日程の受付終了時から抽選を行います。

抽選にて当選された方は当選権利を譲渡することは出来ません。

※申込みはご本人に限ります。代理受付はできません。

※お電話による予約はできません。(定員に達していない場合のみ、申込日以降の電話受付可)

お問い合わせ先

K.K.KOBAYASHI.伊勢崎市あずまウォーターランド

電話0270-62-9966