

大人のコース

ホットヨガ教室

☆☆☆☆☆

参加者募集

☆☆☆☆☆

高温多湿な空間の中で発汗を促し、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。

プールサイドの温度・湿度を利用して行います。

日時

9月7日～10月12日 <毎週金曜日>

午前10時30分～11時20分 計 6 回

場所

あずまウォーターランド プールサイド

対象

18歳以上の市内在住・在勤・在学者

定員

20 名

受講料

無 料 ※ただし施設使用料は要 1回 310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。

8月31日(金) 午後2時～15分間のみ受付

場所：あずまウォーターランド内ロビー

※ 定員を超えたら、日程の受付終了時から抽選会を行います。
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能)

お問い合わせ先

伊勢崎市あずまウォーターランド

電話0270-62-9966