

ヨガ

Yoga

シニア向け



開催日：水曜日 3ヶ月クール（日程はフロントにてご確認ください）

対象：おおむね60歳以上

時間：①13:35～14:35

②14:45～15:45

持ち物：運動できる服装・裸足で実施します。

申込み方法：直接ご来館の上、フロントにてお手続きください。

参加費は別紙・またはフロントにてご確認ください。

♪ 体験受付中♪

担当講師

戸井田 川シゲ

アクティブに身体を動かす
ヨガからリラックス系ヨガ
シニアヨガ等幅広く
インストラクターとして活躍
されております。



開催場所

杉並区大宮前体育館・会議室

ヨガ

Yoga

シニア向け



開催日：金曜日 3ヶ月クール（日程はフロントにてご確認ください）

対象：おおむね60歳以上

時間：①14:30～15:30

②15:45～16:45

持ち物：運動できる服装・裸足で実施します。

申込み方法：直接ご来館の上、フロントにてお手続きください。

参加費は別紙・またはフロントにてご確認ください。

♪ 体験受付中♪

担当講師

Yumi

大学在学中ダンス、バレエを学ぶ。卒業後にヨガと出会う。現在、ベーシックヨガ マタニティヨガ・産後ヨガなどインストラクターとして活躍中



開催場所

杉並区大宮前体育館・会議室