

美と健康に サポート ヨガ

初めての方でも楽な呼吸法を学ぶことで、継続できます。
身体のバランスを整えて、美と健康を保持しましょう！

杉並区協働事業

講座内容

第1部 呼吸法演習とスロートレーニング

開催日時

第2部 ストレッチとパワーヨガ (hata yoga)

毎月第1・第3・火曜日

参加費

1部：午前10時～11時 2部 午前11時～12時

1部のみ：540円 **参加者紹介体験無料**

会場

1部2部連続：925円 **初回体験誰でも540円**

杉並区立 ゆうゆう久我山館 久我山5-8-8

☎ 03-3332-2011

プロップK 3335-6230

<http://prop-k.or.jp>

講師：日本スポーツクラブ協会認定

マスターインストラクター：石山恵子

NPO法人

プロップK