

第1弾



ゆったりストレッチ & 姿勢改善・骨盤調整ヨガ

【内 容】無理なくストレッチを行いながらこわばった身体や関節をほぐし、動きやすい状態にしヨガのポーズで骨盤周辺をメインに姿勢バランスを整えていきます。
腰痛予防・改善やダイエット効果など気になる方にお勧めです

【日 程】 5月15日（土）

※第2弾は 6月26日（土）詳細についてはお問合せ下さい

【時 間】 10:00～11:20

【定 員】 30名 ※定員になり次第終了 事前予約必要です
※最小開講人数は10名からとし、10名集まらなければ開催いたしません

【場 所】 剣道場 【講 師】 (株)フクシ・エンタープライズ

【持ち物】 ヨガマット、タオル、飲み物 秋葉 裕子先生

【対 象】 中学生以上男女 【受講料】 800円（当日頂戴いたします）

【募集開始】 4月12日（月）～

【注意点】 マスク着用での受講となります。更衣室が使用出来ないため、運動できる格好でお越しください。また、今後の感染状況により山形市内の県有施設同様、施設の閉鎖・催事の中止などの指示があることもございますのでご理解ください。※ご自宅で体温を測ってからお越しください

その他、今後も様々なエクササイズを体験していただけるよう開催していく予定ですので皆さまお楽しみに！！こんなエクササイズを体験してみたい！というご希望がある方はお声がけください。

(株)モンテディオ山形 自主事業担当係 天童市山王1-1

問合せ先: 023-655-5900

URL: <http://park.montedio.co.jp>