

こころもからだもほぐれるリラックスタイム（一般・託児付き講座）

やさしいエアロビクス & プチヨガ

10.8 (木)~
毎週木曜日（全20回）
9:30-10:30

講師

安田 詞順

Yasuda Shinobu

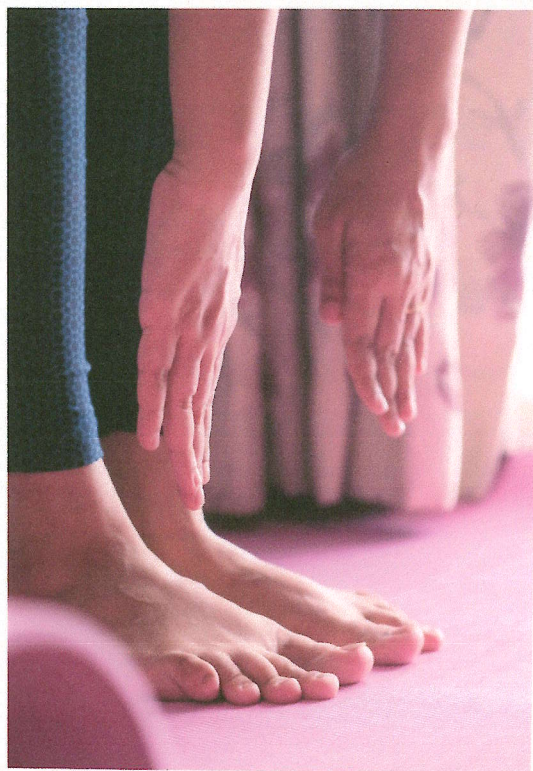
「運動したいけれど、きついのはちょっと…」という方へ。

エアロビクスで体をポカポカ温めて、ヨガでゆっくり伸びる、心地よいクラスです。

リズムに合わせて軽く体を動かしながら、ガチガチになった肩や腰もふんわりリセット。

運動が久しぶりの方も、体力に自信のない方も、マイペースで参加できます。

動きやすい服装と、ちょっとのやる気だけ持って、気軽にいらしてくださいね。



Aerobics & Yoga



会場

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

受講料

7,700円（全20回分として）

定員

45人（定員を超えた場合は、抽選）

託児

10人まで（託児希望が定員を超えた場合は、抽選）

申込

申込期間 8月1日(土)～8月30日(日)

氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、住所を記載し、LINE、メール、ぽかぽか窓口のいずれかでお申し込みください。

※託児希望の方は、子どもの「名前（ふりがな）」、「生年月日」もあわせてご記入ください。

※子どもの安全のため、申込時にご記入いただいたお子さん以外の託児は行いません。



申込・問合せ先

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

C陽だまりの丘4丁目2201-2

電話 0594-87-7576 ✉ pokapoka@kuwana-shakyo.com

▶LINE



▶HP

