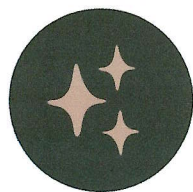


2026後期講座

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

AFTERNOON SHAPE-UP YOGA

講師 水谷 有里



ゆったりとした呼吸で自律神経を整えます。

さらに、ヨガのポーズをとることで体の内側の筋肉を使い、からだをシェイプアップします。全身をバランスよく使いますので、血流もよくなり体もスッキリ！初心者の方も大歓迎です。楽しく心も体もシェイプアップしていきましょう！！

Course content

1.日時

10月2日(金)～
13:00～14:00
毎週金曜日
ぽかぽか 体育室

2.受講料

7,700円
後期20回分として

3.定員

30人
定員を超えた場合は
抽選

4.申込方法

申込期間 8/1(土)～30(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。

▼ LINE



▼ HP



5.申込先・問合せ

陽だまりの丘複合施設 ぽかぽか

桑名市陽だまりの丘4丁目2201-2
tell. 0594-87-7576
mail. pokapoka@kuwana-shakyo.com