

教室イベント

ひかり

YOGAレッスン

10/24
SAT

各900円

※当日1F窓口横の券
売機にてチケットを
ご購入ください

【タオルでのびのびヨガ】

16:40~17:40

タオルを使って胸まわりや肩
甲骨開きのストレッチヨガを
行います。

会場：第二体育室

対象：16歳以上 定員15名

【やさしいハタヨガ】

17:50~18:50

初めての方でもできるポーズや
呼吸法を中心に心と体のリラッ
クスや集中を促します。

会場：第二体育室

対象：16歳以上 定員15名

【お持物】

動きやすい服装・室内履き
タオル・お飲み物

ひかりスポーツセンター
お問い合わせ：042-595-8865