

カラダにやさしいヨガ



「普段体を動かしていない」
「体が硬い」「ヨガは初めて」
という方にもヨガの楽しさを
味わっていただける講座です。
カラダを気持ちよく動かして
みませんか？

「産後リカバリーヨガ&顔ヨガ」講座の様子



いちみ ともみ
講師 一美 朋美さん

全米アライアンスヨガ200 マタニティー&シニアヨガTT
顔ヨガインストラクター
現在当センターで「産後リカバリーヨガ&顔ヨガ」
「マタニティーヨガ」「土曜のママヨガ」を担当中

日 時：12/14・21、1/11・18・25、2/1・15・22、
3/1・8・15・22（木）

11：20～12：20 全12回

対 象：16歳以上の女性

定 員：18人

受講料：4,200円

申 込：12月5日（火）午前10時から先着順電話受付

問合せ・申込み・会場

サンライフ熊本

熊本市勤労者福祉センター

熊本市中央区黒髪3-3-12

TEL 096-345-3511

<http://kumasun.net> サンライフ熊本 検索

