

マイペース ヨガ

初心者向けのかんたんなヨガを行います。
カラダの調子に合わせて、無理のないポーズをとりましょう。
ストレッチ&リラクゼーションで心身も整えます。

- 日 時 木曜 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50 (月3回/当クラブカレンダーによる)
- 場 所 富山市民プール2F多目的ホール(富山市荒川4丁目1-70)
- 講 師 菅原真生子インストラクター
(健康運動指導士・IYCハタヨガ講師・シナプソロジーインストラクター)
- 対 象 18歳以上
- 募 集 ①、②とも若干名
- 受講料 月2,500円(当クラブ会員以外の方は、別途入会金2,000円)
- 持ち物 ヨガマット、飲み物
- その他 受講料は口座引落になります
- 申込み 事前に富山スイミングクラブ受付までお申込みください



NPO 富山スイミングクラブ

申込み・問合せ

076-425-1568

富山市荒川4丁目1-70(富山市民プール内)

〈営業時間〉 平日 10:00～20:30
土 10:00～19:00
日 10:00～17:30

〈休業日〉 月曜・祝日他

HPはこちら

