



NEW

美姿勢 ストレッチヨガ

初心者の方・身体の硬い方でも
安心してご参加できます。

- ☆硬くなった筋肉をやさしくほぐしながら
身体のバランスを整え、美姿勢へ導きます。
- ☆肩こりや腰の違和感を軽減し、しなやかで
疲れにくい身体を目指しましょう。

講師：松下 佳菜

- ・ 姿勢診断士
- ・ 全米ヨガアライアンスヨガインストラクター

日時

第2・4（金） 13:00～14:00

受講料

13,200円（3ヵ月分）

持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット

※事前のお申し込みが必要です。

大分合同新聞文化教室 わさだタウン教室

☎ 097-541-0481 受付時間：平日・土 10:00～17:00（不定休）

✉ wasada@oitagodoeducul.co.jp