



体験講座

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。

日時 3/27 (金) 13:00~14:00

受講料 1,100円

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。

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

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