

瀬戸ヶ谷スポーツ会館

# ストレッチヨガ

この春ヨガを始めてみませんか

日にち：4/1 ・ 4/15 ・ 5/13 ・ 5/27  
6/10 ・ 6/24 ・ 7/8 ・ 8/5  
8/19 ・ 9/2 ・ 9/30 全11回  
全日程 火曜日です

時間：18:30~19:30

対象：一般男女 先着15人

場所：瀬戸ヶ谷スポーツ会館 体育室

参加費：全11回 5,500円

ぐっすり眠れます

リラックスします

ヨガのゆったりとした呼吸と緩やかなポーズで心身を整えます。

習慣として続けると、慢性的な疲労や肩こり、頭痛、腰痛、不眠症、冷え性などの不調が改善していきます。

一緒にリラックス&リフレッシュタイムを体験してみませんか？

過去に実際に行った様子です

HP



MAP



申込み：3/15(土) から会館受付にて（電話でも受け付けます）

問い合わせ：瀬戸ヶ谷スポーツ会館 045-712-2412