

＝参加費無料＝

たまごヨガ講座



たまごヨガとは・・・たまご型ブロック（スリーミニッツエッグ）を使ったヨ



とってもカラフル!!

ガです。たまごブロックに座ったり、背中の下にブロックを入れて寝たり・・・絶妙なカーブ面が、身体の強張りや緊張をほどいてくれます。

話題の『筋膜リリース』『肩甲骨はがし』を体験！

○とき 6月1日（水）

午前 10 時半から（70 分）

○ところ 桜川公民館 和室

○対象 18歳以上の方 10名

○講師 HARUMA 氏（ヨガインストラクター）

○申込み 5月15日（日）まで



なんどなくかわいい♪

★こんな方におススメ★

・リラックスしたい方 ・身体の硬いのが悩み ・ヨガ初心者

桜川公民館