

はじめてのヨガ

～アンチ・ロコモのため～



シニアの初心者向けヨガ講座です。
運動が苦手、でも将来要介護状態になってしまうのは不安だとお考えの貴方にぴったりです。
介護のリスクを減らして健康年齢UP！

金曜日 10:00～11:15

受講料: ¥4,320

持参品/タオル・飲み物

講師: 黒澤 静 先生
ミライヨガ主宰 健康運動指導士

COOP
SAPPORO

お問い合わせ・お申し込みは
きたごう文化教室 875-6151