

おじぎ体操

日時: 6月26日(木)

10:30~11:30

参加費: 800円

定員: 10名

持ち物: ヨガマット



講師: 美富 まゆ海氏

(おじぎ体操インストラクター)



会場: 横須賀市産業交流プラザ 第4会議室

締切日: 6月22日(日)

対象者: 30代~70代位 (更年期前後の方にも効果的です)

(マットの上に座って呼吸する簡単な動きが可能な方)

内容: いつでも、どこでも、だれでもできる、おじぎ体操。

マットの上で座ったり寝たいします。

身体を動かしながら呼吸法を重点的に

行いますので、よく眠れるようになります。



お問い合わせ: 横須賀市産業交流プラザ

電話: 046-828-1630

メール: sanpla@c-linkage.co.jp <http://www.yokosuka-sanpla.jp/>

住所: 〒238-0041 横須賀市本町3-27 ベイスクエア横須賀一番館3階

