

YOGA



シンコースポーツ神奈川県立武道館

身体引き締め！心集中ヨガ

年齢や性別問わず人気のヨガで
ダイエットや肩こり腰痛等の体質改善を！

1月25日（火） ヨガ体験レッスン開催 参加者 募集中

3回各30名

1回50分 500円

1

9:25

2

10:30

3

11:35

申込：メールにて（メールない方TEL受付も可）

先着順（定員になり次第締切）

kanagawabudokan@shinko-sports.com

[TEL:045-491-4321](tel:045-491-4321)

①氏名（フリガナ）②電話番号
③メールアドレス④郵便番号・住所
⑤年齢・性別⑥「ヨガ体験レッスン申込 ○○：○○の回」

- ・体の奥のインナーマッスルを鍛えるので、歪んだ背骨や骨盤などの骨格が筋肉にしっかり支えられるようになります。
- ・身体の歪みを改善し、姿勢を正す効果が期待できます。
- ・筋肉を柔らかくしたり、伸ばしたりして柔軟性を養うことができます。

インストラクターが丁寧に指導します！

インストラクター：佐藤笑顔瑜伽道場
佐藤 友見 先生

400畳敷きの広々とした会場ですので、
距離を十分とって安心して運動ができます。

趣のある建物での心休まる時間を一度体験してみませんか？