

# ビギナーヨガ

毎週**火曜**(13時30分～14時30分)

**初心者**の方でも**ヨガに親しめる**ようなクラスです。ヨガの中でも**難度が低いポーズ**を中心に、一つひとつのポーズを**ゆっくり丁寧**に行いながら、**身体のハリやハリ**を**軽減**していきましょう！！

# セルフコンディショニング

毎週**火曜**(14時30分～15時30分)

ご自身の**身体**、**人任せ**にいませんか？**専用のツール**を使って**ほぐして緩めて**、**整えて**いきます。**身体の癖**、**使い方を勉強**しながら、**姿勢改善**、**腰痛膝痛**予防を目指しましょう！！



講師：山崎インストラクター  
場所：日南市多目的体育館  
料金：1回500円(ワンコイン)  
定員：10名(※事前予約制)  
連絡先：多目的体育館 ☎0987-22-5050



日南市体育施設の  はじめました！！  
イベント情報や施設情報をいち早くお届けします！

友達大募集

