

男性 ヨガ&ストレッチ教室

深い呼吸と簡単なストレッチ体操で、健やかな身体を目指しましょう。

自分のペースで無理なく行っていただけます。

初心者の方、大歓迎です。

運動レベル ☆☆☆

日 時：5月13.27日 6月10.24日 7月8.22日

土曜日 17:30～19:00 全6回

場 所：木津川市民スポーツセンター

対象者：市内にお住まい又はお勤めの15歳以上の方 男
性限定

参加費：3,000円/6回

申 込：4月4日～4月31日までに市スポーツ協会へ。

※先着10名

持ち物：ヨガマット(貸出有)、水分、動きやすい服装、スポーツタオル

講 師：ヨガインストラクター 藤井美由紀

問合せ：木津川市スポーツ協会 (TEL26-5120)

主 催：木津川市スポーツ協会