

春。気持ちの良い季節に、心地良く体を動かすこと始めてみませんか？

# ヨガストレッチ教室

カラダの硬い人限定

『ヨガストレッチ』とはヨガの要素を取り入れながら行うストレッチで、ココロもカラダもリフレッシュできるエクササイズです。

本格的なヨガは体が硬くてなかなかチャレンジできない・・・という方！

“カラダが硬い人限定”のヨガストレッチ教室なら新しい自分が発見できるかも♪

【日程】 4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26(全6回)

【時間】 15時00分から16時30分

【会場】 プーラヴィータ スタジオ

福岡市南区清水1丁目24-31 浪花モンテビヤンカ3F

(日赤通りを大橋方面へ。清水の四つ角近く、西鉄バス清水町バス停目の前です。)

【会費】 4,000円

【定員】 12名

【その他】更衣室はございます。動きやすい服装、タオル、水分、必要な方はヨガマット

をご用意ください。

【お申込み】 NPO 法人ココフル事務局(092-555-2590)

またはココフル下釜まで (080-2725-2474)

