

ゆるゆる リセットヨガ

リセットヨガとは？

ストレス社会に生きる現代人の心と身体の緊張を緩め
リラックスした穏やかな状態へとリセットすることがテーマです！

日々忙しく、ストレスを感じている方
短時間でヨガを楽しみたい方
リモートワークの合間の気分転換にもオススメです！

ヨガ初心者の方も、気楽にご参加下さい。



活動日時 : 火曜 午前 11:00 ~ 11:50

活動場所 : 平和台体育館 2F会議室

対象 : 一般(女性のみ)

持ち物 : ヨガマット、バスタオル1枚、飲料水
※ 動きやすい服装でご参加下さい。

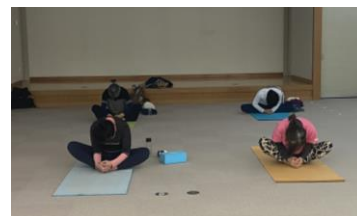
月会費 : 3000円/月

※別途年会費あり。一般6,000円 / 60才以上4,800円
(保険料込み。SSC平和台事業に無料及び会員価格で参加できます。)

講師 : Hiroko 【元綿本ヨーガスタジオ講師】

お申込み : 電話またはファックスにて、事務局までご連絡下さい。

体験 : 体験が1回出来ます。(500円)【予約制】
(体験でのヨガマットは、お貸出しいたします。)



NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局
〒179-0083 練馬区平和台2-12-5 平和台体育館内
TEL&FAX 03-5921-7800



ssc heiwadai Yoga School