



11月より新教室スタート!!

基礎を学び柔軟性を高めて美しく—

やさしい スローヨガ

丁寧な呼吸、ポーズ、ヨガベルトや各種道具も取り入れながら行います。
ヨガが初めての方も安心して取り組みますよ!

開催日 月3回 水曜日

11月 14日・21日・28日

時間

10:30 ~ 11:30(60分)

会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス内

*当日の会場は、受付(地下1階)で
ご確認ください。

料金

1,620 円 / 1 回 3,040 円 / 2 回

*【集団教室60分】の回数券をお求めください。

*はじめてご参加の方は、お試し価格(810円 / 1 回)
でご参加いただけます。

定員

15 名 [先着順の受付となりますので]
[お早めにお申し込みください。]

持ち物

水分補給用の飲み物、タオル

講師

誉田 和子 先生

(ヨーガライフシステム研究所 代表)

初心者
歓迎
要予約



お申し込み・お問い合わせ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

仙台
元気塾®

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階

【受付時間】月～金: 9:00 ~ 17:00 土: 9:00 ~ 12:00 (日・祝日はお休み)

TEL ◆ 022-742-2886

FAX ◆ 022-742-2887

URL ◆ <https://www.tfu-ac.net/yfkc/>

Mail ◆ info@tfu-ac.net

WEB サイト

仙台元気塾

検索



face book もやっています

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室

検索