



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、
マットの上で行うヨガ教室です。
ヨガが初めての方も安心して取り組めますよ!

開催日 月3回 水曜日

12月 5日・19日・26日

2019年

1月 9日・16日・23日

時間 10:30 ~ 11:30(60分)

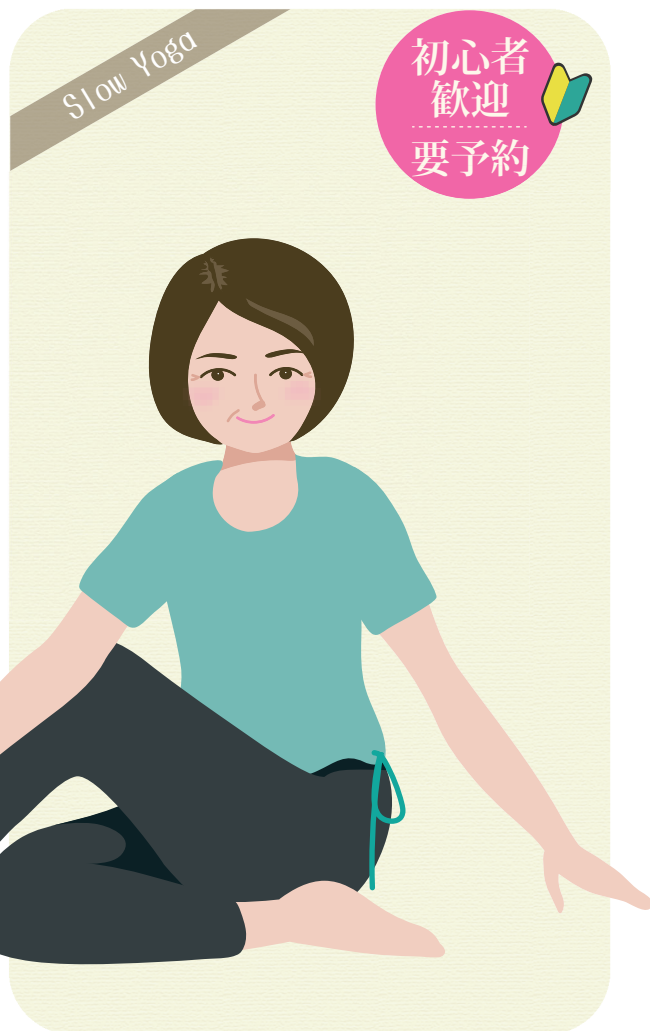
会場 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス内
*当日の会場は、受付(地下1階)で
ご確認ください。

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
*マットは準備しております。

講師 誉田 和子 先生
(ヨーガライフシステム研究所代表)



お申し込み・お問い合わせ

*ヨガ初級者を対象とした椅子に座って行うヨガ教室『リラックスヨガ』もごございます。
詳しくは、裏面をご確認ください。

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 仙台元氣塾®

〒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

【電話受付時間】月~金:9:00 ~ 17:00 (土・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

仙台元氣塾

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