

ヨガサークル 参加者募集中

毎週水曜日開催中！

時間：午前9時～10時 ※10分前に集合をお願いします。

会場：中城村民体育館（2階サブアリーナ）

女性限定！お子さまと一緒に参加也大歓迎！

講師：平良 弥之（ひの）

ルーシーダットンボディケアインストラクター

骨盤矯正＋ストレッチ

骨盤に関する筋肉をほぐし、カラダの歪みや軸を整えて引き締めるためのストレッチヨガを行います。

女性特有の悩み、出産後の悩み、ダイエットに挑戦したい方などにオススメの内容です。



●サークル活動の会費について

時間：

会費支払い方法は、

① 1回のレッスン 500円（都度払いができます）

② 月会費の場合、月に4回のレッスンがあった場合、

500円×4回の教室の場合、1回分が無料になります。

持ちもの

※ヨガマットの持参をお願いします。

【お問合せ／申込み】

講師アドレス

mamafitness.okinawa@gmail.com



公式LINEからもお問い合わせできます。