可児市体育施設 スポーツ教室

大好評!!

椅子ヨ教室 ～座ったまま誰でも簡単！～

●椅子ヨガとは

座ったまま気軽にヨガができます！初めての方やカラダが硬い方でも無理なく行えます！ヨガマットを使わずに主に椅子に座って行うヨガです。激しい運動が困難な方でも無理なく身体を動かす事ができます。

●メリット

身体への負担が少ない、姿勢の改善、集中力向上、腰痛・肩こりの緩和

場　　所：可児市 B&G 海洋センター　ウエイトリフティング場
定　　員：25 名
期　　日：12/4、18　(1/8、15　2/5、19　3/5、19)
時　　間：13:30 ～ 14:45
受 講 料：3,100 円（税込）/ 全 6 回※ボール代金含む
　　500 円（税込）/ 1 回



リフレッシュエクササイズ＆ヨガ教室

軽いエクササイズとゆったりしたヨガで、初めての方にピッタリです！

場　　所：可児市 B&G 海洋センター　第２弓道場
定　　員：20 名
期　　日：12/8、22（1/12、26　2/9、23　3/9、23)
時　　間：13:30 ～ 14:45
受 講 料：2,500 円（税込）/ 全 6 回



対　　象：一般成人
持 ち 物：運動服、水分補給用ドリンク
　　※リフレッシュエクササイズ＆ヨガ教室はヨガマット



講師：Misuzu

教室の参加は下記までお電話ください。

お申込み・お問合せ

可児市体育施設（可児市 B&G 海洋センター）

〒509-0241　可児市坂戸 987-4

TEL：0574-62-8603　　受付時間 8:30 ～ 21:30