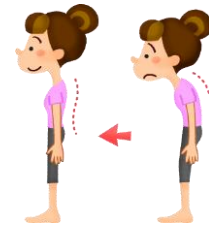


背中肉が落ちる！新感覚の姿勢矯正 ヨガ棒ストレッチ 山下 直



スマホで曲がっている身体を
ヨガ棒で整えましょう！
ヨガ棒ストレッチを行うことで、
肩甲骨や股関節を正しい位置へ
戻すことができます！
ヨガ初心者から熟練者の方でも
取り入れやすいストレッチです。



◆ 開 講 日 時 : 2019年8月26日(月)
10:00~11:00

◆ 定 員 / 対 象 : 10名(先着順) / 一般

◆ 受 講 料 : 900円

◆ 持 ち 物 : 運動靴、フェイスタオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
動きやすい服装

◆ 受 付 ・ 申 込 : 直接引佐多目的研修センター窓口、またはFAX・メールにて
下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申込み下さい。

※持病をお持ちで不安な方は職員にお申し付けください。

※写真・画像はイメージです。

引佐多目的研修センター 浜松市北区引佐町井伊谷248番地186

☎053-542-0250 FAX:053-542-0251

メール:inasatamoku@birukan.com

主催:浜松市引佐多目的研修センター(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

メールで簡単申込



QRコードを読み込
むとメールアドレス
が出せます。

キリトリ

『8月ヨガ棒ストレッチ』受講申込書

年 月 日

フリガナ
受講者氏名:

男・女

年齢:

電話番号:

緊急連絡先:

住所: