

じぶんをちょっと好きになる

Yoga class

7月15日(火)

、
9月16日(火)

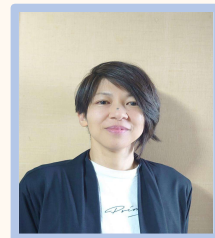
14:00~15:00

**場所:交流サロン
(変更の場合あり)**

**参加費:6,000円(10回コース)
800円(1回参加)**

定員:若干名

持ち物:ヨガマット



講師
西山 比呂子先生

無理せず、自分のペースで楽しくヨガを行います。深層筋(体の奥の筋肉)を鍛えるので、脂肪燃焼を促します。

生活習慣病や要介護予防として実施できる運動をアドバイスします。

お問い合わせ:横須賀市産業交流プラザ

電話:046-828-1630

メール:sanpla@c-linkage.co.jp <http://www.yokosuka-sanpla.jp/>

住所:〒238-0041 横須賀市本町3-27 ベイスクエア横須賀一番館3階

