

ヴェルクから講座をご案内。お気軽にご参加ください!

初めてでも安心、丁寧に指導します



ヨガ教室



日程

令和8年1月11日(日)～3月29日(日)

①9:15-10:15 ②10:30-11:30 ③11:45-12:45

毎週日曜[各コース全12回] ※時間の選択は出来ません。

場所

ヴェルクよこすか 第1・第2和室

定員

各コース12名

参加料

12,000円/人(1,000円×12日)

※ヨガマットは、こちらでご用意させていただきます。

内容

瞑想を行いながら呼吸を整え心のコントロールをし、安定した状態を保ち心と身体、健康増進やダイエット、筋肉強化を目指します。無理をせずご自身のペースで行えることから初めての方でも安心してご参加いただけます。

また、和室で行うため、日本人に馴染みのある畳ならではの香りやクッション性、保温性があることから温かみのあるレッスンをお楽しみいただけます。



講師 長谷川 まどか 氏

IHTA協会認定ヨガインストラクター
IHTA協会認定シニアヨガインストラクター
シグマストレッチ協会認定肩甲骨ヨガインストラクター
日本サップヨガ協会公認インストラクター

横須賀市・三浦市内で
活動している
ママヨガインストラクターです

無理せず
自分のペースで♪



講座申込はこちら



スマホから簡単入力!

申込締切：12月24日(水)

※申し込み多数の場合抽選



【お問い合わせ】

横須賀市立勤労福祉会館

ヴェルクよこすか



〒238-0006 横須賀市日の出町1-5

TEL: 046-822-0202 FAX: 046-824-4462

指定管理者:カルチャーコミュニティよこすか

