

## 邦和みなとスポーツ&カルチャーのヨガ教室②



# アンチエイジングヨガ

木曜日／10:00～11:30

呼吸に合わせて動く緊張と弛緩のヨガのポーズで、血液の流れやリンパの流れなど、自律神経が整えられて内面からの美しさ・若々しさを引き出し健康的な体を作ります。普段使っていない筋肉関節を無理なく気持ちよく伸ばし、運動不足解消にもなりますよ。



受講料 6,050円(週1回)  
持ち物 動きやすい服装

講師 東山ヨガ道場  
野口里美子

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと  
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時