

Men's YOGA

自分と向き合う集中した時間を通じて心身の気づきが生まれます。姿勢が正され、呼吸が深まり、心身が穏やかになります。

ヨガは日々、自身でできる素敵な自己メンテナンスです。

ぜひ一度、ヨガの世界を体験してください。



9月29日(日)

①はじめてのメンズヨガ 9:30~10:30
やさしい基本のヨガをおこないます

②メンズパワーヨガ 11:00~12:00
呼吸を深めるヨガやポージングをします

対象：中学生以上の**男性**

参加費：1200円/各回

定員：20名/各回

室場：多目的室1



担当講師 Y u j i

RYT200、パーソナルトレーナーNSCA取得。

解剖学に基づいたわかりやすく安全なレッスンを提供。

足腰を強化するパワフルなレッスンも得意とする。

お申込は総合受付へ

中野区立総合体育館

03-5860-0024