

運動不足になりがちな寒い季節・・・ヨガでゆっくり、しっかり体ほぐしませんか？
体が硬い方も、ヨガがはじめての方も気軽にご参加いただけます！

期間：平成31年1月9日～3月30日

場所：末川研修センター

教室：「はじめてのアシュタンガヨガ」
毎週水曜日 19:30～20:40



「〇〇ヨガ」※「たまごヨガ」「美尻美脚ヨガ」など色々なヨガをご提供。

土曜日 10:00～11:10 (月2回)

◎教室お申込みの方には、事前に教室の日程表を郵送いたします。

講師：池尻たけお (詳細プロフィールはホームページをチェック)

参加費：1回1,000円 (税込) ※毎回、参加する際にお支払いください。お得な回数券もあります。

定員：30名様 ※定員になり次第受付を終了いたします。

《持ち物・服装について》

飲み物 (水かお茶)、動きやすい服装、ヨガマット (お持ちの方) ※無料貸出有

《お申込み方法》

お電話にて事前申込み。 ※申込み受付期間：12月1日～12月25日

●お申込み・お問合せ●

TEL 0264-24-0870 木曾おんたけ健康ラボ

★講師のご紹介★

★講師名 池尻たけお

★プロフィール

北海道出身。腰痛・ぎっくり腰から色々なボディワークを模索していた頃に友人から聞いたヨガを始め、以降体調維持のためアシュタンガヨガの練習を続ける。富山にて某ヨガスタジオディレクターを約4年担当しながら、外部でのクラスも精力的に行う。2018年8月から長野・木曾町を拠点にヨガ(主にたまご型のブロック“スリーミニッツエッグ”を使った「たまごヨガ」)の普及に努める。

Facebookはこちらから・・・

https://www.facebook.com/takeoman?ref=br_rs

