

メンズ・ヨガ

のご案内



ヨガはやりたかったけど女性と一緒にちょっと気が引ける・・・

ヨガには興味はあるけど本格的にやるのはちょっと・・・

という方々に、男性の方だけを対象にしたヨガ体験をご用意しました！

ぜひお気軽にご参加ください。

★当日のメニュー★

翌日に疲れを残さないためのカラダづくり！

・肩や腰痛をほぐしましょう。 ・体幹をきたえましょう。 ・こころをほぐしましょう。

日 時 10月15日(木) 19:10～20:00 (50分)

会 場 御船町スポーツセンター

参加費 おひとり 800円

募集定員 12名

もちもの 運動しやすい服装・室内シューズ

タオル・飲み物

※ヨガマットはお貸しすることもできますが、

新型コロナウイルス感染予防のためご用意

頂くことをお勧めします。

※ご利用の際はマスクのご持参、

ご参加前の検温にご協力ください。

活動は換気をしながら十分な間隔

を空けて行います。

お申込み・お問い合わせは

御船町スポーツセンター

☎ 096-282-4111



インストラクタープロフィール
Roko 先生 南阿蘇在住。呼吸と身体と大地の繋がりを体感できるヨガを実践。やさしく癒されるヨガの指導は定評がある。
RYT200終了 快医学療法認定講座30時間
終了 RokoYOGA ホームページ
<https://rokoyoga.amebaownd.com/>