

2019年度1クールからの新規プログラム開講に向けて

『無料体験会』を開催します

2019.1.25 Fri

帝京平成大学千葉キャンパス9号館502

(i) リクライニングヨガ (初級～中級レベル)

10:00～11:00 25名

はじめての方でもイスを支えに使うことで、ヨガのポーズを無理なくとれるようになります。イスがなくてもポーズがとれるようになることを目標とします。基本的にイスを使いますが、マットでの運動も行います。

(ii) ヨガフロー (上級レベル)

11:10～12:10 25名

呼吸と身体の動きを連動しながらヨガのポーズを行う。連動して動くことでより代謝を上げ、気持ち良い伸びと深いリラクゼーション効果を感じることができるヨガ。

申し込みはお電話で受け付けます。

(定員に達し次第、受付終了となります)

12.11 Tue～開始!

TEL 0436-74-6369

初心者の方もお気軽
にご参加ください。



二階堂 敦子
Nikaido Atsuko

骨盤ストレッチで指導中!

※人数の関係上、定期プログラムとして開講しない場合があります。
開講する場合は、参加費1クール4,800円、曜日・時間は上記のとおりになります。

帝京平成スポーツアカデミー

〒290-0193 千葉県市原市うるいど南4-1 帝京平成大学千葉キャンパス内

TEL 0436-74-6369 FAX 0436-74-9341

【営業日・営業時間】火～金曜日9:00～16:00 (年末年始、祝日を除く)