



オルモ 坂戸市文化施設オルモ
カルチャー倶楽部2024

土曜の

オルモいきいき倶楽部

夕暮れヨガ

第2.4土曜日

16:30~17:30

生活の木アロマシール付き
駐車場無料
体験&見学随時受付中です。

呼吸をゆったりと意識しながらヨガをすると、
自律神経のバランスも整い、脳も身体もスッキリしますよ!

1週間のお疲れを夕暮れヨガでほぐしませんか?

自宅でできる簡単な筋トレやストレッチも紹介。

筋力を付けると代謝も良くなり免疫力もUPします!

受講料:1,500円/回

持ち物:ヨガマット(無料レンタル有り)

水分、動きやすい服装、汗拭きタオル

クラスは定員8名のゆったりした空間で行います。

お問い合わせ・お申込みはオルモまで お電話または窓口でおたずねください。



講師 TOMOKO

RYT200修了、シニアヨガ資格

アロマハンドセラピスト資格

オルモ坂戸 4階和室にて
東武東上線 北坂戸駅東口より徒歩1分

坂戸市文化施設オルモ
坂戸市芦山町1-2
TEL 049-282-2511



主催 / 坂戸市文化施設オルモ (指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)