

メンズヨガ

年々増えつつある男性のヨガ人口。
「ヨガは女性がやるもの」というイメージも強く、興味があっても一歩を踏み出せない男性も多いようです。

肩こりや腰痛が楽になり、インナーマッスルも鍛えられ、体幹がしっかりとします。

初めての人大集合！土曜の夜の男性ヨガ講座です。

全4回 無料

3/5(土) 18:30~20:30

ゆるめて整える

呼吸を深め、リラックス

3/12(土) 18:30~20:30

土台をつくる

落ち着いた心、足腰強化

3/19(土) 18:30~20:30

しなやかに伸びる

活力をあげ、前向きな気持ちに

3/26(土) 18:30~20:30

バランス力をつける

集中力・体幹強化

【講師】 江村 裕子(ヨガインストラクター)

【時間】 18:30~20:30

【会場】 長崎市中央公民館 体育室(長崎市民会館7階)

【対象】 一般成人男性 30名

(応募者多数の場合は抽選になります)

【受講料】 無料

【準備物】 ヨガマット、動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物