

yoga

5~10月開講

i n 高田公園

瞑想・ヨガの呼吸、ウォーミングアップをした後に、ヨガのポーズをとっていきます。
体の硬い方でも無理なくとれるポーズを中心に構成していきます。
どなたでもご参加頂けます。

開催予定日						
日程	5/14	6/11	7/2	8/6	9/3	10/1
時間	9:00~10:00		7:00~8:00		9:00~10:00	
場所	高田公園芝生広場（高田図書館付近）					

月1回 日曜日開催 500円/60分 予約不要

持ち物：飲み物・タオル・ヨガマット（ヨガマットレンタル有り100円/枚）
※ヨガマットレンタルをご希望の方は、前日までにステラプレイスまでご連絡をお願いします

※外ヨガのため雨天の場合は中止です

※現地集合・現地解散
開始時間の10分前にはお越しください



お問合せ先

カルチャーセンターステラプレイス

〒943-0841 上越市南本町1-7-41

TEL:025-520-8048

ステラプレイス 上越

検索