

青空の下で ヨガをしてみませんか



フットサルコートdeヨガ教室

無料 体験会 (定員20名)

11月20日(水) 10:30~11:30

場所:相模原フットサルコート コジスポ

・女性のイメージが強いヨガですが、筋力アップ、柔軟性アップにもつながるので男性にもお勧めです♪目的も身体もそれぞれですので、ご自身のペースで進められるようにお手伝いさせていただきます。

- ・ 未経験の方、大歓迎！ ・ お子様の同伴もOKです！
- ・ 雨天の場合は屋内で開催いたします。
- ・ 持ち物 動きやすい格好(暖かい格好)
お水(暖かいお飲み物もおすすめ)
ヨガマット(バスタオル)



お申込みは下記予約フォームにて
<https://airrsv.net/cozispo/calendar>

インストラクター 名倉麻衣

地元北海道で8歳の頃にジャズダンスを始める。高校卒業後、ダンサーの道に進むため上京。音楽番組、CM、PVなどにバックダンサーとして出演。

身体のケアのためにヨガを始め、全米ヨガアライアンスRYT200修了。現在ヨガのインストラクターとして活動。

お問い合わせ

相模原フットサルコートコジスポ

神奈川県相模原市南区下溝2322-3

042-777-6656

<https://cozispo.com/>