

メンズ・ヨガ

4月開講

男のヨガ入門コース

ヨガでカラダがよみがえる！男のヨガ入門

男性ならではのからだの使い方を学び、気になる部分を引き締めながらも、集中力、記憶力、五感、を鍛えて腰痛など、男の人に多い健康の悩みをヨガで解消していく、ヨガでからだがよみがえる、メンズクラスです。。
ヨガをやるきっかけがなかった、ヨガをはじめてみたかったという人、スポーツをやっていた人もヨガを深めたい人も、オールレベル対象の内容となっております。
男の魅力をあげるヨガ、是非 ご参加ください。

- 会場： Bライン新潟松崎店
025-256-7345 info@blineniigata.net
新潟市東区新松崎1-18-4 メガネスーパーさん2階
★専用無料駐車場有り
- 講師：KEN（Bライン新潟主宰）
スタジオヨギー公認ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンス公認ヨガインストラクター
アヌサラヨガ マスターイマージョン、セラピューティックトレーニング等修了

- 日時 毎週土または日曜日の夕方開催
4月3日（日） 17：45～19：00
★19：00～20：00 近隣の自家製ドイツハムソーセージ専門店「メッツゲライ テラ」でのメンズ会開催 025-256-8464 <http://www.metzgerei-terra.com/>
食費 2,000円程度

- 4月10日（日） 18：00～19：15
- 4月16日（土） 15：00～16：15
- 4月23日（土） 15：00～16：15

定員 各回 10名
参加費 1500円

- 持ち物
動きやすい服装。動きやすい格好の上下のお着替え（Tシャツやトレーニングパンツなど）、汗拭きタオル。ヨガマット（レンタル300円あり）

- お問い合わせ、申込み
Bライン新潟松崎店 025-256-7345 info@blineniigata.net
gear 025-225-2138 info@gearspa.com