

エクササイズ講座に『ヨガ』が仲間入り。単発参加・継続参加どちらも可能です。

美姿勢・カラダ整える ヨガ教室

初めての方も安心。

ゆるやかな動きで身体を整える、『カラダ調整ヨガ』です。

腰痛・肩こり・疲労回復等その方に合わせて動きを調整致します。

ヨガに慣れている方は、ご自身に合ったペースでレベルアップできます。

時間 13:30～15:00

〈開始10分前までに、会場へ直接お越しください〉

会場 正田醤油スタジアム群馬・雨天練習場

費用 1レッスン 1,660円

当日会場で、現金にてお支払いください

持ち物 運動着・ヨガマット・タオル・飲み物

参加資格 高校生以上※小中学生は、保護者参加同伴なら可能



担当講師 山田克奈

【お申込・お問合せ】お電話又はメールにて

[メールアドレス](mailto:sp@oriental-gunma.com)

✉ sp@oriental-gunma.com

☎ 027-234-9338

(担当：船津) 10時～16時

※不在の場合、折り返します

開催予定日(金曜日)

2025/1 【3回】 10・17・24日

2025/2 【1回】 7日

2025/3 【2回】 7・21日

アクセス



公園HP



群馬県立敷島公園
前橋市敷島町66



SHIKISHIMA PARK
MANAGEMENT JV