

働くあなたに

ストレッチ & リラックスヨガ



Zoomでライブ配信しますので、お仕事が終わった後、ご自宅で気軽に参加できます

オフィスでのお仕事やご自宅でのリモートで疲れていませんか？
肩こりや腰痛など溜まった疲れをストレッチでほぐし、
リラックスヨガで睡眠の質を向上させましょう！



実施日：9/1(水)、9/3(金)、9/8(水)、9/10(金)、9/15(水)、9/17(金)の全6回

配信時間：19:00～20:00

講師：戸井田 ノリシゲ

対象：15才以上の勤労者

Zoomのライブ配信ができる環境が準備できる方

定員：20人程度

参加料：3,500円（コンビニ払い）

※申しいただいたアドレスにURLを送ります。

URLをクリックして、条件を選択しコンビニでお支払します。

準備物：ヨガマット（バスタオルでも可）

申込方法：8/1より申込受付（申込多数の場合は抽選）

杉並区スポーツ振興財団 ホームページより

※申込時に申込フォーム内の注意事項を必ずお読みのうえお申込み下さい。



講師

戸井田 ノリシゲ

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 8階

☎ 03-5305-6161（平日 9:00～17:00）

🌐 <https://sports-suginami.resv.jp/>

お申込はこちら



●応募の際にお寄せいただいた個人情報は、上記以外の目的で使用することはありません。

●新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては、教室の日程や内容などの変更、中止もしくは延期等となる場合がありますので、ご了承ください。