

サークル紹介

シマラ

サークル名	shala ヨガ サークル	区分	
-------	---------------	----	--

活動内容	呼吸を通してご自分の“今”を感じてほから楽しく心地良く
	心と身体を整えていきましょう。(初回体験 ¥500)

募集情報

隔週

活動回数	<input type="radio"/> 月・週 2回	活動日	毎 月 on 水曜日・不定期
活動時間	<input type="radio"/> 午前・午後 10時 50 ⁴⁵ から	<input type="radio"/> 午前・午後 11:45時 ^(45分) まで	
活動部屋	和室 他	入会資格	<input type="radio"/> 無・有 (⁶⁰)
入会費・会費	<input checked="" type="radio"/> なし・あり (入会金 : 円)、(会費 <input type="radio"/> 回・月・年) : (1,200 円)		
主な年齢層	<input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input checked="" type="checkbox"/> 30代 <input checked="" type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代以上(男性 人、女性 5人)		
代表者名	松川	連絡先	
備考	非公開の為 公民館にお問い合わせ下さい。		

活動風景

shala ヨガサークル

持ち物

- ヨガマット
- ヨガウェア (動きやすい)
- 飲み水
- タオル

初心者大歓迎

ストレッチの効いた動きやすい服装がおすすめ

メンバー募集中