

ほっとメール

地域のすみずみまで、医療生協のわをひろげよう

神奈川県医療生協



組織部



2016年10月7日

第344号

ほっとスペース “みなみ” やさしいヨガ教室 START



9月26日に体験会を行い、10月5日から本部1階のほっとスペースみなみにて、ヨガ教室が始まりました。

どなたでも参加できる「やさしい」ヨガ教室です。

初めての方や高齢者の方、運動不足気味の主婦の方など、心と体をリフレッシュしてみませんか？

講師 折戸 めぐみ 横須賀ピラティス・ヨガ教室主宰

折戸 悦子 ピラティス専門スタジオ勤務パーソナルトレーナー

毎週水曜日

11:00

～ 12:00

会場：ほっとスペースみなみ

【料金】

1回：1,000円

- 医療生協の組合員は1,000円のうち、500円を出資金とします。

【ご利用方法】

ご利用は完全予約制となっております。

※キャンセルの場合、予約1週間前までに連絡、連絡をお願い致します。予約7日前から料金が発生します。

講師の自己紹介から始まり、呼吸の仕方や低血圧・高血圧よく効く運動など、丁寧に説明されていました★

体験会の様子



問合せ→組織部まで

*各事業所の取り組みをお寄せください。ニュースで紹介させていただきます。

h-sosiki@k-minami.or.jp