

座禅 & ヨガ

10月19日・26日、11月9日・16日(土)

18時00分～19時30分 (受付開始17時45分)

座 禅

講師

太田 宗誠 氏
(臨済宗妙心寺派東京禅センター)



効果

・集中力の向上
・ストレスの軽減 など

ヨ ガ

講師

瀬間 香織 氏
(コース型フィットネス教室講師)



効果

・リフレッシュ
・身体のゆがみ改善 など

【会 場】 千歳温水プール 4F健康運動室

【対 象】 高校生相当以上

【定 員】 各回先着20名(事前申込)

【参加費】 1,100円(各回)

【申込方法】 9月25日(水)から申込開始

(公財)世田谷区スポーツ振興財団

ホームページからお申し込みいただけます。

【主 催】 公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

お問い合わせ：世田谷区立千歳温水プール管理事務所
世田谷区船橋7-9-1

Tel. 03-3789-3911 Fax.03-3789-3912

