

モルックヨガ教室MoLYoG

2021年から地域の繋がり作り、健康活動の一端を担い、運動の習慣、きっかけ作り、世代を超えての交流の場の提供を行っています。

多世代の参加しやすい場を作り、安心安全な場の中で、モルック棒を使い、ヨガで心と体を整え、笑顔あふれる人々を増やし、安心安全な地域作りを目指しています。

活動内容

○例会 毎月第2又は第4月曜日 15:30～17:30 総合センター又はZOOM

水曜日（月1～2回） 9:00～10:30 キセラ川西プラザ

※メンバー構成
会員7名

※会費
なし

※依頼
有償（実費程度）、条件付き無償

※入会条件
ドクターストップが無い方

ひとことPR

体の硬い人こそ、これからの健康維持の為にチャレンジして欲しいです。ゆっくりと少しずつ棒を使って、ほぐして血流を良くしていき、軽い筋トレで引きしめていきます。

ぜひお試しください。