

**4月～スタート!!**

**スポーツコースNEWクラス**

# アロマヨーガ

アロマの香りで心身をリラックスさせながら、呼吸と身体を連動させポーズをとり、柔軟性の向上を目指します。

1日の締めくくりのリラックスタイムとご自身を見つめ直す時間にもなります。

**日 時:火曜日 19:50～20:50**

**対 象:高校生相当以上の男女**

**定 員:25名**

**参加費:9,360円(税込) / 13回**

**担 当:宮野**

**葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館**