

1回だけの おためしヨガレッスン

女性の方対象

ココロとカラダをリフレッシュ！

基本から優しく学ぼう



<ゆったりヨガ>

呼吸中心の初心者向け

<しっかりヨガ>

ダイナミックな動きのハード系

ゆったりヨガ

呼吸と共に身体をほぐす、伸ばす動きを中心に行います。
腰・膝・肩などに痛みのある方もどうぞご参加ください。

しっかりヨガ

身体をほぐし、可動域を大きくした後、呼吸・重力を活用する
立ちポーズ中心のフロースタイルヨガ。筋力や身体バランスを
考慮し、自身のペースで行っていただきます。



講師 大井 富美代 氏

背骨メンテナンスヨガ 認定インストラクター

日時 10月17日(土) ゆったりヨガ 9:30~10:30
しっかりヨガ 11:00~12:00

参加費 100円(保険代)

持ち物 ヨガマット(又は大きめのバスタオル)、飲み物、タオル、
動きやすい服装

場所 公民館分館(春木市民センター) 3階多目的ホール

定員 各15名

申込 QRコード又は窓口(窓口申込は返信用ハガキ持参)

切 9月29日(火)

<お問合せ>

公民館分館(春木市民センター)

Tel 072-436-4500

Mail haruki@city.kishiwada.lg.jp

申込QRコード

