

参加者募集中

みんなのヨガ教室

～健康で美しいからだづくりのために～

お気軽にどうぞ

運動不足、肩こり、腰痛、冷え性、ダイエット、ストレス・・・
からだの疲れなどをヨガの呼吸と体操で改善しませんか？
身体の硬い方や初心者の方でも安心してご参加いただけます！
年齢、性別を問いません。ぜひお試しください！

令和

6年度

※天候等により急遽中止、変更になる場合もあります。
お問合せの上、お越しください。

月	日	月	日
4	1・8・15・22	10	7・21・28
5	13・20・27	11	11・18・25
6	3・10・17・24	12	2・9・16・23
7	1・8・22・29	1	6・20・27
8	5・19・26	2	3・10・17
9	2・9・30	3	3・10・17・24・31

日時 上記開催日（月曜日）
10:00～11:00

場所 あやめ池スポーツセンター研修室

講師 インド政府認定ヨガ講師
小谷 真理子 氏

参加料 各回500円

定員 各回定員12名 ※お子様の同伴不可

準備品 運動のできる服装・飲料水（マットはこちらで準備いたします）



お問い合わせ お申し込み

イベント情報配信中♪
フォローお待ちしております！



〒689-0706
東伯郡湯梨浜町藤津650 あやめ池スポーツセンター
TEL/FAX (0858) 32-2231

Instagram

