

令和2年度



# みんなのヨガ教室

～健康で美しいからだづくりのために～

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？  
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。ぜひお気軽におためしください！



月	日	月	日	月	日	月	日
4	6	7	6	10	12	1	18
	20		27		26		25
5	11	8	3	11	16	2	15
	25		31		30		22
6	8	9	14	12	7	3	8
	29		28		21		29

※天候等により急遽中止、変更になる場合もあります。予約をしておられない方はお電話でご確認の上お越しください。（ご予約の方にはこちらからご連絡いたします）

日時 上記開催のとおり（すべて月曜日）

10:30～11:30

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20名（要予約）※空きがあれば当日参加も可能

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

〒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

HP→「東郷湖羽合臨海公園」で「検索」



ご参加ください

