

令和3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てください！

月	日	月	日
4	5・12・19・26	10	4・18・25
5	10・17・24・31	11	1・8・15・22・29
6	7・14・21・28	12	6・13・20・27
7	5・12・19・26	1	17・24・31
8	2・16・23・30	2	7・14・21・28
9	6・13・27	3	7・14・28

※天候等により急遽中止、変更になる場合もあります。

日時 上記開催のとおり（すべて月曜日）
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（要予約）※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）

完全予約制です



【参加をご希望の皆様へ】

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

ご自宅で検温を済ませてからお越しください。

平熱を超える熱（概ね37.5度以上）、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。

来館時はマスクの着用をお願いします。

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

