

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。

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 各回定員8名（要予約） ※お客様同士のスペース確保のため人数制限をしております

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）



【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