

令和5年度

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～

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。ぜひお気軽におためしください！

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

※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）



【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。

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。

来館時はマスクの携帯をお願いします。



お問い合わせ・お申し込み

要予約

〒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