

朝のストレッチヨガ教室



『深い呼吸を味わいゆったり体を動かし
心と身体のリフレッシュ!!!』

☆日 時 2020年4月1日から2021年3月31日まで
水曜日の9:50から10:50まで ※休講する場合がございます。

☆場 所 一宮市ゆうゆうのやかた 1F カラオケルーム

☆講 師 三枝 由香里 先生 (フリーインストラクター)

☆定 員 11名

☆対 象 一般のかた(18歳以上)

☆受講料 510円/各回 ※単発教室

☆申 込 **開催日当日の9:35** から
先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。
※電話申込みにて予約することはできません。

☆主 催 一宮市ゆうゆうのやかた 指定管理者 TEL 0586-61-6281
〒494-0004 一宮市北今字再鳥一 23 番地
詳しくは事務所までお問い合わせください。

朝のストレッチヨガ教室

☆開催日

10月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	
11月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	
12月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	

☆教室風景・内容（イラストはイメージです）



ヨガとは呼吸、ポーズ、瞑想で心と体のバランスを整え強化し、心身の安定をはかるメソッドです。また誰にでも気軽に参加できます。

☆服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物など

☆その他

- 教室開催中に起きた事故やケガについては、応急の手当てはいたしますがその後の責任は負いません。
- 教室終了後に施設を利用される場合は、別途入館料が必要となります。