



毎年人気の教室！

# ヨガ教室

**参加無料**  
初心者歓迎！



**ココロとカラダ  
癒してみませんか♪**

初心者の方、男性也大歓迎！！

ヨガの呼吸法と正しい姿勢を体験してみましょう。深い呼吸により、細胞の活性化や新陳代謝を高める効果があります。正しい姿勢は呼吸を楽にし、リラックス感が得られ、体のゆがみの解消にもつながります。

ご家族やご夫婦でも、中学生の参加もOK！

**日時：** 令和7年7月 4日、11日、18日、25日、8月 1日

**毎回** 午後7時から午後8時まで（毎週金曜 全5回）

**会場：** 味方地区公民館（味方体育館となり）

**定員：** 成人、中学生 25名程度（申し込み多数の場合は抽選）  
（夜間の開催となりますので、中学生の送迎は保護者でお願いします。）

**講師：** ヨガインストラクター <sup>いけ ばた り な</sup> 池端 里菜さん

**持ち物：** タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）

**申込期限：** 6月23日（月）まで

申込方法は裏面

**問合せ：** 味方地区公民館 事務室 ☎373-4788

## 講師 池端 里菜 さん プロフィール

幼少期からダンサーに憧れ短期アメリカ留学を経験。その後、怪我の為リハビリの一環でヨガに出会い、大手ホットヨガスタジオへ入社。年間450本以上のレッスンを提供し、エリア顧客満足度1位を受賞。

現在は個人で新潟県内のスタジオでレギュラーレッスンや自主開催レッスン、保育園でのキッズヨガの実施親子ヨガのイベントなどで活動中。



今年、初めて味方地区でヨガ教室を担当させて頂く事になりました池端里菜です！

ヨガを通して皆さんの心と体の健康をサポートできればと思いますので、ぜひお待ちしております♪



## 申込方法

次のいずれかの方法で、期限までに申し込んでください。

### ① スマートフォンでの申し込み

右の二次元コードから申し込みできます。

<https://lgpos.task-asp.net/cu/151009/ea/residents/procedures/apply/3390b062-8d08-41ef-aceb-0098e4275ba0/start>



### ② お電話での申し込み

(氏名、住所、日中連絡のとれる電話番号をお伝えください。)

味方地区公民館事務室 ☎ 373-4788

受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分